

формування та утвердження набутих здоров'язбережувальних компетентностей учнів, але вказаний напрямок роботи потребує подальшого розвитку та проведення досліджень.

Література

1. Амосов Н.М., Никитина Л.В., Воронова Д.Д. Страна детства / Сб. — М.: Знание, 1991. — 288 с.
2. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть! / — М.: Сов. спорт, 1990. — 32 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів / Навчальний посібник. — 2-ге вид. перероб. і доп. — К.: Радянська школа, 1989. — 190 с.
4. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання / Навчально-методичний посібник. — К.: ІЗМН, 1998. — 232 с.
5. Державний стандарт початкової загальної освіти / Початкова школа // науково-методичний журнал. — №7. — 2011.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский — М: Медицина, 1989. — 128 с.
7. Леонов О.З. Основні засоби загартовування організму учнівської і студентської молоді / О.З. Леонов / Проблеми освіти. — К.: Наук. — метод. центр вищої освіти, 2005. — Вип.42. — С.174-182.
8. [http : // www.poltava.pl.ua/news/18006/](http://www.poltava.pl.ua/news/18006/)

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Єретик А.А., Іванько В.В., Полянничко О.М., Портна І.Л.
Київський університет імені Бориса Грінченка*

Актуальність. Збереження і зміцнення здоров'я студентів є провідною цінністю і обов'язковою умовою для розкриття потенціалу особистості. Значне погіршення показників здоров'я студентів зумовлено підвищеною психічною напруженістю, викликаною соціально-економічними, політичними умовами в країні і відсутністю культури здорового способу життя. Випускники вузів, повинні мати високий рівень загально-професійної підготовки до самостійного життя, мати високий рівень психічної підготовленості, що є найважливішою складовою розвитку суспільства і держави.

Більшість дослідників розглядають проблему оздоровлення студентів в світлі єдності здоров'я духу, здоров'я тіла, здоров'я інтелекту. Провідною умовою в роботі з формування особистості, розвиненою інтелектуально, здоровою духовно і фізично, є формування нового типу мислення, без цих змін оздоровчі заходи будуть малоефективні [1].

Серед основних стресогенних факторів, що впливають на психічне здоров'я студентів, можна назвати: фізичні і психічні перевантаження, що перевищують допустимі фізіологічними нормами рівень; нефізіологічний ритм навчання; зіткнення з негативними явищами життя, такими як факти конфліктів і т. д. В системі психофізичної підготовки основна увага має бути зосереджена на розборі конкретних конфліктних ситуацій, з якими зустрічалися або можуть зіткнутися студенти. Психічно здорова людина здатна створювати душевну рівновагу і соціально адаптуватися до будь-яких умов. Психічне благополуччя визначається внутрішнім ста-

ном самого індивіда і ставленням до себе, а також якістю зовнішніх взаємодій і умов. Протилежність психічному здоров'ю — психічні відхилення, психічні розлади і психічні захворювання.

Певну роль в психічному благополуччі грає і підсвідомість. Глибинні витоки проблеми самодепривації та її впливу на особистісний розвиток, а як наслідок і на здоров'я людини висвітлюються в монографії Т.С. Яценко, В.І. Бондар, І.В. Євтушенко, М.М. Кононова, О.Г. Максименко «Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта» [3, С.87].

Однією з ознак здоров'я може виступати така властивість як безконфліктність неусвідомлюваних потягів, пристрастей, мотивацій, свідомого управління своїм буттям. Все це вкладається в поняття душевної гармонії, гармонії з самим собою. Методологічний підхід, який використовується при вивченні закономірностей збереження і зміцнення психічного здоров'я студентів, приносить суттєві успіхи в теоретичному і практичному вирішенні цих питань. Більшість дослідників спирається на дефініцію, прийняту Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) ще в 1968 році: «Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного (духовного) і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних дефектів». Психологи визнають в сучасних умовах надзвичайно важливим вивчення ролі психічного здоров'я як фактору, що перешкоджає розвитку захворювань.

Психічне здоров'я студентів — це інтегральна характеристика повноцінності функціонування психічної сфери індивіда, систем організму (нервової, м'язової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної та ін.), що регулюють психічну сферу індивіда. Психічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ, відхилень і забезпечує адекватну умовам навколишнього середовища реакцію психічних станів, поведінки і діяльності, активність механізмів саморегуляції, стійкість до несприятливих факторів середовища. Інтегральні ознаки характеристик психічного здоров'я включають: високу психічну працездатність; адаптацію до постійно змінюваних умов соціуму; відсутність психічних розладів, захворювань; стан душевного благополуччя; адекватну і гармонійну взаємодію психічної сфери функціонування систем організму всередині себе і навколишнім світом. Психолого-педагогічна проблемою спрямованої впливу на зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів є ціннісний потенціал фізичної культури у формуванні особистості в умовах вищих навчальних закладів неспортивного профілю і полягає в можливості впливу в процесі занять фізичною культурою і спортом на особистісні якості студентів. Особистість, взаємодіючи з навколишнім середовищем, засвоює соціальні норми і цінності, саморозвивається в спільну діяльність.

Заняття фізичною культурою і спортом є одним із засобів психолого-педагогічного впливу на підвищення рівня психічного здоров'я студентів через систему регулярних тренувань. Сама спортивна діяльність пов'язана з великими витратами інтелектуальної, емоційної, м'язової та нервової енергії особистості. В результаті систематичних фізичних занять поліпшуються всі процеси свідомої діяльності а також загальна працездатність.

Мета дослідження: вивчити психолого педагогічну проблему за спрямованістю впливів на зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів.

Матеріали дослідження були отримані на підставі методика оцінки

соціально значущих цінностей особистості учнівської молоді [2]. Методика передбачала самооцінювання за десятибальною шкалою тверджень, що відносяться до психічного здоров'я. В першу групу респондентів увійшли студенти-спортсмени. До другої групи студенти, які мають високий рівень здоров'я, що за шкалою становила 9, 10 балів. До складу третьої групи увійшли студенти з низьким рівнем здоров'я, які оцінені за шкалою в 7 і нижче балів. Всього було обстежено понад 150 студентів (юнаків і дівчат) віком 18-21 роки, по 89 показникам соціально значущих цінностей особистості. З цих показників виділені тільки характеристики психічного здоров'я респондентів з числа студентів. Нами були проведені статистичні порівняння груп студентів з різним рівнем стану здоров'я: 1) студентів-спортсменів з високою самооцінкою рівня здоров'я і студентів з низьким рівнем стану здоров'я; 2) студентів з високою самооцінкою рівня здоров'я і студентів з низькою самооцінкою рівня здоров'я. Виявлені статистичні відмінності дозволяють виявити особливості психічного здоров'я різних груп студентів та спрямованість психолого-педагогічних впливів на психічну сферу і здоров'я. У бік збільшення чисельних значень студенти, які займаються спортом, мають відмінності за такими показниками: здоров'я, прагнення до суперництва, займаються зміцненням здоров'я, змагальна надійність в спорті, дотримання режиму роботи і відпочинку, наполегливість в досягненні мети, самостійність в житті, стійкість характеру, стійкість до стресів і хвилювань, володіння прийомами психічної саморегуляції, впевненість по життю в цілому, соціальний статус, адаптація в соціальній групі, неприємні життєві ситуації.

У бік збільшення чисельних значень студенти з високим рівнем здоров'я, що відрізняються від студентів з низьким рівнем здоров'я, мають відмінності за такими показниками психічного здоров'я: конфліктність з оточуючими, здоров'я, прагнення до суперництва, займаються зміцненням здоров'я, змагальна надійність в спорті, дотримання режиму роботи і відпочинку, дисципліна в побуті, в навчальному закладі, засудження порушень моральних норм, наполегливість в досягненні мети, самостійність в життя, стійкість характеру, стійкість до стресів в житті, володіння прийомами психічної саморегуляції, впевненість в своїх силах по життя, тривожність, соціальний статус, адаптація в соціальній групі, ставлення друзів, однокурсників, неприємні життєві ситуації.

Висновки Одним із засобів зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів є заняття фізичною культурою і спортом, про що свідчать відмінності між студентами-спортсменами і студентами з низьким рівнем здоров'я. Важливо забезпечити спрямованість психолого-педагогічного впливу на зміцнення психічного здоров'я в сторону зменшення конфліктності з оточуючими, прагнення до суперництва, змагальну психічну надійність, дотримання режиму роботи і відпочинку, підвищення дисципліни в побуті, в навчальному закладі, наполегливість в досягненні мети, уміння самостійно вирішувати життєві проблеми. Студенти повинні розвивати стійкість характеру, стійкість до стресів, що виникають в життєвих ситуаціях, володіння прийомами психічної саморегуляції, підвищення впевненості в своїх силах по життю, соціального статусу, здатність до адаптації в соціальній групі, вміння будувати відносини з однокурсниками, передбачити і уникати неприємних життєвих ситуацій.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці ефективних психологопедагогічних засобів впливу на зміцнення і збереження психічного здоров'я студентів в процесі занять фізичною культурою і

спортом.

Література

1. Визитей, М.М. Фізична культура і здоров'я спортсмена (філософсько-антропологічний аспект проблеми) /М.М. Визитей// Теорія і практика фізичної культури. — 2008. — № 9. — С. 3-6.
2. Кувалдін, В.А. Аналіз впливу фізичного і психічного компонентів здоров'я на якість життя і освітньої діяльності студентів /В.А. Кувалдін// Теорія і практика фізичної культури. — 2010. — № 10. — С. 19-23.
3. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта: монографія / Т.С. Яценко, В.І. Бондар, І.В. Євтушенко, М.М. Кононова, О.Г. Максименко К.: Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2015. — 280с.

КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ігнатенко С.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

У статті представлено аналіз проблеми культури безпеки життєдіяльності у контексті формування здорового способу життя, яка стоїть на стику вивчення культурології, філософії, соціології, медицини, психології, педагогіки та інших наук. Аналізується сутність понять «культура безпеки життєдіяльності» і «здоровий спосіб життя», що базуються на глибокому знанні принципів безпеки, умінні особистості ефективно проектувати їх в область практичних завдань. Зв'язки між ними настільки тісні, що з повною підставою можна стверджувати: культура безпеки життєдіяльності — є специфічним проявом здорового способу життя, в умовах будь-якої діяльності особистості. Виділені складові культури безпеки життєдіяльності як основи формування здорового способу життя, виступаючи показником однорідності людей, що відносяться до єдиної людської спільноти, сприяє також їх консолідації в силу близькості цінностей, життєвих цілей та уявлень про способи їх досягнення, способу мислення, оцінок явищ навколишнього середовища, форм спілкування і стилів поведінки. У цьому виявляється головна захисна функція культури безпеки життєдіяльності.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпека, культура безпеки життєдіяльності, цінність здоров'я, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Питання культури безпеки життєдіяльності та здоров'я людини розглядається як пріоритетне у контексті забезпечення сталого розвитку нашої держави та суспільства в цілому. В Україні на сьогодні вже сформовані міцні підвалини державної політики у сфері забезпечення безпечних умов життєдіяльності, зокрема, створена законодавча база, яка ґрунтується на Конституції України і включає закони України у сфері охорони здоров'я [11, с. 3]. Об'єктом пильного наукового інтересу постає орієнтація людини на здоровий спосіб життя, що є цілком обґрунтовано, оскільки підвищення рівня загальної культури в області безпеки є однією з основних складових в системі здорового способу життя.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз психолого-педагогічної