

4. Герцик А. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації, фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 388 с.
5. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси : Видавництво ЦНТЕТ, 2005. Ч.1. 420 с.
6. Сокура В. М. Фізична реабілітація та спортивна медицина: Краматорськ : Каштан, 2019. 480 с.
7. Хіменес Х.Р. Травматизм у спорті. Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів : ЛДУФК, 2015. 26 с.
8. Чижик В.В. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. 256 с.

Олена РИБАЛКА,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Ключові слова: *ментальне здоров'я, здобувачі освіти, військовий час, підготовка, студенти, здоров'язберігаючі технології, арт-терапія.*

З кожним роком зростають вимоги до підготовки здобувачів вищої освіти. Майбутнє України, певним чином, буде залежати від професіоналізму та здоров'я здобувачів вищої освіти, які відбудовуватимуть та відновлюватимуть нашу державу. Підготовка конкурентоспроможного фахівця вимагає ґрунтовних підходів не тільки до методологічних – теоретичних та практичних, але й до технологій збереження та зміцнення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

За визначенням ВООЗ ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що значна кількість студентів під час навчання у ЗВО не турбуються, належним чином, про своє здоров'я, не можуть правильно організувати свою життєдіяльність, нехтуючи елементарними правилами підтримання та покращення стану свого здоров'я, особливо ментального.

Проблемами збереження та зміцнення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти займалися такі вчені як Атаманчук Н., Бацилєва О., Бойчук Ю., Гресько І., Гриньова М., Карамушка Л., Кокун О., Максименко С., Пуз І., Яланська С. та ін.

В останні роки, в зв'язку з воєнним станом, широкого розповсюдження набула система дистанційного навчання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти, яка несприятливо впливає на стані здоров'я студентів. Тривале перебування за комп'ютером негативно позначається на стані психічної сфери, зору, опорно-рухового апарату та інших систем організму. Особливо – це вплинуло на емоційну сферу

студентів, на розвиток комунікативних якостей та соціалізацію, що негативно відобразилося на стані ментального здоров'я.

Для відновлення та зміцнення стану ментального здоров'я необхідно формувати у студентів новий світогляд на природу, своє призначення у житті, гармонізацію стосунків з оточуючим соціальним та природним середовищем.

Важливе значення для зміцнення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти має саногенне мислення, що означає прагнення до самоудосконалення, контроль над своєю поведінкою та емоціями, наявність цінних орієнтацій та установок, мотивацію до успішної діяльності та вирішення різноманітних життєвих проблем.

При кафедрі кризової психології функціонує Центр саногенної психології, де кожен здобувач вищої освіти може отримати консультацію спеціалістів з підтримки і зміцнення ментального здоров'я. Розроблені різні методики гармонізації психо-емоційного стану та покращення ментального здоров'я студентів, а саме: за методикою В. Назаревич – робота з метафоричними асоціативними зображеннями «Кармани»; різноманітні техніки арт-терапії, які сприяють вираженню емоцій, почуттів, потреб, формують активну життєву позицію, впевненість у собі. До прикладу, малюнкова терапія, казко-терапія, музико-терапія, бібліотерапія, що ефективно впливають на зниження стресу, тривожності, невпевненості в собі.

Найбільш ефективними методами арт-технік, які знижують тривожність на думку Н. Атаманчук є: малюнкова техніка, казко-техніка, музикотехніка, глино-техніка, пісочна терапія. Художня творчість допомагає краще ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, порозумітися з самим собою [2, с. 12].

Переконані, що творчість позитивно впливає на емоційну (дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні і позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини) сферу студентської молоді [3, с.114].

Погоджуємось з Н. Атаманчук, долучення до творчості допоможе студентам знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із самим собою та ровесниками [1, с. 271].

Піклування про здоров'я студентів повинно стати органічною складовою педагогічної діяльності ЗВО. Підґрунтям такої діяльності є наукова організація педагогічної праці. Ми добре усвідомлюємо, що «здоров'язбережна діяльність» є складовою професійної діяльності педагога у якій особлива увага приділяється психічному комфорту студентів, здоров'ю ментальному, соціальному та фізичному.

Проблема формування здорової особистості, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я підростаючого покоління стає важливою складовою майже всіх сучасних інноваційних педагогічних технологій, передбачає створення здоров'язберігаючого середовища, впровадження в навчально-виховний процес варіативних програм, спецкурсів, факультативів, тренінгів з даної проблематики [4].

Тому, в процесі підготовки студентів до професійної діяльності необхідно не тільки формувати знання, уміння та навички, але спрямовувати свої зусилля на розвиток здоров'я формуючих та здоров'язберігаючих технологій навчання.

Формування здоров'язбережного освітнього середовища в ЗВО повинно складатися з таких напрямків діяльності:

– психологічній готовності та відповідній методичній підготовці педагогічного колективу;

– забезпечення психологічної допомоги студентам, які її потребують;

– створення необхідних умов для повноцінного гармонійного психофізичного розвитку студентів, що включає: дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог; створення раціонального режиму дня; оптимальний руховий режим; раціональне харчування; створення умов для здійснення оздоровчих лікувальних та профілактичних заходів;

– впровадження здоров'язбережних освітніх технологій;

– формування знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя, уміння керувати своїм емоційним станом, створення сприятливого психологічного клімату в колективі;

– моніторинг психічного, фізичного, соціального та духовного здоров'я студентів;

– формування стійкої мотивації для збереження і зміцнення здоров'я;

– фізкультурно-оздоровчий компонент припускає оволодіння способами діяльності, направленими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії і спрямований на засвоєння особистісно-важливих життєвих якостей, які підвищують загальну працездатність, а також навичок особистої і суспільної гігієни; фізична культура і спорт є важливим засобом зміцнення здоров'я в тому числі і ментального;

– активне використання арт-технік в навчально-виховній діяльності ЗВО;

– забезпечення відповідності навчальної аудиторії санітарно-гігієнічним нормам (дотримання чистоти, оптимального природного і штучного освітлення, мікроклімату, відносної вологості та швидкості руху повітря) [5].

У цілому можна зазначити, що проблема збереження ментального здоров'я у здобувачів вищої освіти, потребує свого подальшого аналізу і осмислення, розробки, впровадження різноманітних здоров'язберігаючих технологій його підтримки та збереження.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук Н.М. Арт-техніки – засіб психокорекційної роботи зі студентською молоддю. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів XXII Міжнар. наук. практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 18 лютого 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 21. С. 270–273.

2. Атаманчук Н.М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. Вип. 3. С. 12–16.

3. Атаманчук Н.М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів XXII міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 31 травня 2022 р.). Переяслав-Хмельницький, 2022. Вип. 35. С. 113–117.

4. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. Психолого-педагогічні науки. 2011. №4. С. 29–31.

5. Рибалка О.Я. Психолого-педагогічні аспекти формування здоров'язбережного середовища в ЗВО. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої школи в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 16-18 березня 2023 р.). Харків : Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 935–939.

Яна ДЕМУС,

*асистент кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури*

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ БАКАЛАВРСЬКОЇ ОСВІТИ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ

Ключові слова: *фізична культура, становлення системи, підготовка бакалаврів, історичний аспект, освітні реформи, Євроінтеграція.*

Актуальність дослідження історичного аспекту формування системи бакалаврської освіти у галузі фізичної культури в Україні полягає в необхідності розуміння еволюції цієї системи для ефективного її розвитку в сучасних умовах. Враховуючи сучасні освітні реформи та євроінтеграційні процеси, аналіз історичного досвіду дозволяє виявити, які підходи до підготовки фахівців були найбільш ефективними, та адаптувати їх до сучасних вимог.

Зростання ролі фізичної активності в суспільстві вимагає кваліфікованих фахівців, здатних ефективно працювати в різних освітніх та спортивних середовищах. Дослідження історичного аспекту допомагає визначити, які компетентності необхідно формувати у майбутніх бакалаврів, щоб вони відповідали сучасним вимогам ринку праці та міжнародним стандартам. Крім того, вивчення історії розвитку фізичної культури в Україні сприяє збереженню національної спадщини та традицій, що дозволяє інтегрувати їх у сучасні освітні програми, роблячи їх більш відповідними до потреб українського суспільства.

Метою дослідження є аналіз процесу становлення системи підготовки бакалаврів фізичної культури в Україні, виявлення основних тенденцій та викликів у цій сфері.

Становлення системи підготовки бакалаврів фізичної культури в Україні – це процес формування, розвитку та вдосконалення освітніх програм, методів і підходів до професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури відповідно до сучасних освітніх стандартів, суспільних запитів та міжнародних тенденцій.

Цей процес включає історичне становлення та трансформацію підходів до навчання; розробку та впровадження освітніх стандартів підготовки бакалаврів фізичної культури; адаптацію програм до потреб Нової української школи, інклюзивної освіти та міжнародних вимог; інтеграцію сучасних педагогічних і технологічних методів у навчальний процес; посилення практичної складової підготовки для формування професійних компетентностей випускників.