

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»
Полтавський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти імені М.В. Остроградського
Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРЕТИЧНІ, ПРАКТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

(17 листопада 2016 року)



Полтава-2016

Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. М.В. Гриньової. — Полтава: Астрыя, 2016. —346 с.

У збірнику представлені результати досліджень, присвячені теоретичним та практичним аспектам здоров'я людини, розкриті методичні підходи до викладання дисциплін здоров'язберігаючого спрямування у вищій та середній школі та інноваційні підходи до створення здоров'язбережного середовища у освітніх закладах, висвітлені сучасні проблеми підготовки фахівців з напрямку підготовки «Здоров'я людини». **Редакційна колегія:**

Степаненко Микола Іванович — голова оргкомітету, доктор філологічних наук, професор, ректор Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (головний редактор); **Гриньова Марина Вікторівна** — доктор педагогічних наук, професор, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (зам. головного редактора); **Пилипенко Сергій Володимирович** — доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Закалюжний Віктор Маркович** — кандидат геолого-мінералогічних наук, доцент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Слюсар Микола Володимирович** — кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Попельнюх Віктор Васильович** — кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Коваль Андрій Анатолійович** — старший викладач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Бажан Анатолій Григорович** — старший викладач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Корчан Наталія Олександрівна** — старший викладач кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка; **Новописьменний Сергій Анатолійович** — кандидат педагогічних наук, асистент кафедри біології та основ здоров'я людини Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Друкується за ухвалою Вченої ради Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (протокол №5 від 27 жовтня 2016 року)

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та посилань несуть автори статей.

Комп'ютерне забезпечення: Коваль А.А. **Рецензенти:**

Непорада Каріне Степановна — доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри медичної, біологічної та біоорганічної хімії ВДНЗУ "Українська медична стоматологічна академія", м. Полтава

Хомич Лідія Олексіївна — доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України

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 загальнопрофесійної 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 станом 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 спрямованості 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 житті, стійкість характеру, стійкість до стресів в житті, володіння прийомами психічної саморегуляції, впевненість в своїх силах по життю, 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 психологопедагогічного 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 (філософськоантропологічний 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.