

*Асистент кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Українська академія банківської справи Національного банку України», м. Суми.  
Доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка*

## **ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНЗ**

*Стаття присвячена проблемі психічного здоров'я студентів та можливостям його зміцнення на заняттях з фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** Психічне здоров'я та психічне благополуччя є найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людям вважати своє життя повноцінним та значущим, бути активними і творчими членами суспільства. Водночас, вступ до вищого навчального закладу, необхідність адаптуватися до нових вимог та оточення, велике інформаційне навантаження можуть негативно позначитися на здоров'ї студентів загалом і на психічному здоров'ї зокрема. Збереження фізичного і психічного здоров'я особистості, зокрема молоді – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема психічного здоров'я останнім часом привертає увагу численної кількості дослідників (М.Є. Андрос, О.В. Бойко, Е.Н. Вайнер, Б.С. Положий, А. Чуприков тощо), що пов'язано з її соціально-економічною значущістю. Так, В.Г. Толстов вивчає психічне здоров'я дитячого населення Республіки Комі. А.О. Василенко займається питаннями підтримки психічного здоров'я старшокласників. Дослідження Я.Б. Калина присвячені психічному здоров'ю людей похилого віку. Предметом досліджень М.О. Проселкової є психічне здоров'я дітей сиріт. М.В. Іванова аналізує психічне здоров'я мігрантів. Робота А.В. Остапенко стосується психічного здоров'я учасників локальних воєн, а І.О Аксакова – психічного здоров'я демобілізованих

військовослужбовців. Але психічне здоров'я студентів досі залишається нерозробленим питанням. Отже, актуальне та своєчасне вивчення можливостей зміцнення психічного здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури, що є метою даної статті.

**Виклад основного матеріалу.** Існує значне розходження в основних дефініціях «психічного здоров'я». Р.З. Поташнюк під цим поняттям розуміє стан психічної сфери, основу якого становлять стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію. Такий стан зумовлюється як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. За визначенням М.Є. Бачерикова, В.П. Петленка і Є.А. Щербини, «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі» [2, с. 35-36]. За В.П. Беловим, А.В. Шмаковим, психічне здоров'я визначається, як єдина і повноцінна життєдіяльність людини, з притаманною їй видовими та індивідуальними біологічними, психологічними і соціальними функціями. В.Я. Семке визначає психічне здоров'я як стан динамічної рівноваги індивіда з оточуючим природним і суспільним середовищем, коли усі закладені в його біологічній і соціальній суті життєві здібності, проявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю. Б.Д. Петраков і Л.Б. Петракова роблять висновок, що психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, завдяки здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- і мікросоціальному середовищі. За А. Ребером, термін «психічне здоров'я»

часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою» [3, с. 141]. М.Є. Андрос під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом [1, с.64] .

Отже, аспекти психічного здоров'я лежать в таких сферах, як: 1) відношення до себе; 2) відношення до інших; 3) відношення до потреб життя. Ознаками ж психічного здоров'я студентів є: 1) адаптованість до умов навчання; 2) полінезалежність; 3) прийнятність у групі; 4) низька тривожність; 5) відсутність вираженої акцентуації; 6) емоційна стабільність; 7) здатність сортувати інформацію.

Існують внутрішні і зовнішні чинники психічного здоров'я. Внутрішні чинники є самодетерміновані, вплив на них може бути лише опосередкований. Зовнішні чинники психічного здоров'я студента безпосередньо залежать від дотримання психологічних норм організації навчання.

Збереження психічного здоров'я студентів є безперервним профілактичним процесом, який передбачає підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, розширення меж своїх психічних та інтелектуальних можливостей, оволодіння способами і методами управління собою і зняття несприятливих наслідків стресу, негативних емоційних напруг. Для цього необхідний набір технік чи прийомів, застосовувати який можна під час проведення занять з фізичної культури у ВНЗ.

Рухова активність є самим фізіологічним та ефективним з методів безпосередньої та опосередкованої регуляції психіки. Так, за допомогою певного рівня рухової активності можна знижувати нервово-психічну напругу на структури головного мозку. Крім того, оптимальне фізичне навантаження сприяє природному ходу біохімічних процесів, які відбуваються під впливом гормонів стресу, тобто реалізується своєрідне перемикання з механізмів стресу на забезпечення рухової активності.

Будь-яка стресова подія підсилює м'язову напругу. Це, у свою чергу, призводить до активації м'язових рецепторів, які стимулюють мозок, ще більше

підвищуючи рівень збудження. Профілактикою, а при необхідності й корекцією цьому можуть слугувати методи аутогенного тренінгу, що зводиться до засвоєння прийомів розслаблення м'язів, виробленню навичок в розвитку відчуттів тепла або холоду в різних частинах тіла, концентрації уваги і створення вольової установки на загальний стан організму або однієї з його систем.

Аналогічний вплив мають і дихальні вправи, цілеспрямоване використання спеціально підібраних з них (зокрема, з акцентом на подовження видиху) дає помітний релаксуючий ефект.

Широко відомий сприятливий ефект в регуляції нервово-психічного стану має використання ручного аутотмасажу, що також може застосовуватися на заняттях з фізичної культури у ВНЗ.

При організації тренування фізичних та психічних можливостей людини слід враховувати і виконувати певні умови: 1) чітко сформулювати мету і прагнути до її досягнення; 2) процес вироблення потрібної навички повинен бути інтенсивним, послідовним та цілеспрямованим; 3) необхідно докласти зусиль, особливо на початковому етапі тренування; 4) різноманітнити зміст роботи, зберігши послідовність операцій і їх хронологічний порядок.

**Висновки.** Таким чином, зміцнення психічного здоров'я студентів можливо здійснювати на заняттях з фізичної культури у ВНЗ через застосування спеціального комплексу методів та прийомів, розробка якого є предметом наших подальших досліджень.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С.64
2. Бачерников Н.Е., Петленко В.П., Щербина Е.А. Философские вопросы психиатрии. – К., 1985. – С.35-36.
3. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. – М.: Вече-Аст., 2000. – Т.1. – С.141.

Вербицький, В.В. Зміцнення психічного здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури у ВНЗ [Текст] / В.В. Вербицький, А. Улунова // Ідеї, реалії і перспективи освітніх інновацій: філософія, психологія та методика: зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конференції ( 20-21 квітня 2006 р.): у 2 ч. - Суми, 2006. - Ч. 2. - С. 23-26.