

Фізичну культуру та спорт слід розглядати як особливий рід діяльності, результати якої корисні для суспільства і людини. Фізкультурно-спортивна діяльність, в яку включаються студенти першого курсу - один з ефективних механізмів злиття суспільного і особистого інтересів. Вона є одним з ефективних засобів підвищення працездатності студентів у навчальному процесі та їх громадської активності. Залучення студентів до фізичного виховання починається з урахуванням особливостей їх професійної прикладної фізичної підготовки.

В даний час професійно-прикладна фізична підготовка входить в програми фізичного виховання студентів і спрямована на підготовку молодого фахівця.

Зв'язок фізичної культури і здоров'я, працездатності і продуктивності праці відчувається особливо ясно. Можна сказати, що нове виробництво вимагає нового фізичного світу людини. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура перетворюється в невід'ємний атрибут життя. Помірковані заняття різними видами спорту, тренажерних залах, заняттях з фізичного виховання тощо є необхідними та корисними для організму молодої людини, сприяють зміцненню здоров'я, покращенню настрою та підвищенню рівня навчальних досягнень у студентів.

Список використаних джерел

1. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 131 с.
2. Пилипей Л. П. Особливості організації навчально-виховного процесу студентів Української академії банківської справи. Зб. наук. праць: “Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти України” – Харків: 2004. – 175 – 181 с.
3. <http://studhosp.city.kharkov.ua/актуальні-проблеми-здоров'я-студентів/>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vpliv-chinnikiv-navchalnogo-protsesu-na-pokazniki-zdorovya-shkolyariv>

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ЯК СВІДОМОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОТИДІЇ ПСИХОЛОГО-ЕКОЛОГІЧНИХ РИЗИКІВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Тесленко Марина Миколаївна

канд.пед.наук, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Сучасна екологічна ситуація у світі та в Україні зокрема, гостро піднімає загальну проблему людського буття. Довготривале варварсько-споживацьке ставлення людини до природи, забруднення навколишнього середовища чисельними синтетичними речовинами, збільшення радіоактивного фону планети та скорочення природних ресурсів порушує фізико-кліматичні та біологічні показники біосфери.

В економічно розвинутих країнах, де екологічна культура, яка визначає рівень екологічної безпеки, перебуває під постійним контролем держави й ставиться у ранг державної політики, населення значно менше зазнає стресових ситуацій, ніж у регіонах зі слабким екологічним контролем. Тому, концепція освіти в Україні повинна бути спрямована на розвиток екологічної свідомості сучасної молоді.

У процесі розвитку особистості духовний вимір її екологічної свідомості вчинково стверджується й завдяки цьому спрямовує людину до екоцентризму. Саме тому вчинковий потенціал акумулює екоцентричну спрямованість особистості та тому є домінуючим у структурі екологічної свідомості дорослої особи. Визначаючи духовний вимір свідомості особистості базовим для розвитку її екологічності, уможливуємо вихід суб'єкт-суб'єктних стосунків за межі системи «людина – природа» та їх гармонійне розширення до системи «Я – Світ», яка охоплює стосунки людини з самою собою, оточуючими людьми, об'єктами природи, Всесвіту. Завдяки цьому екологічна свідомість розвивається до її найвищого рівня, який називаємо універсальним.

Нині настав воістину унікальний час для всього людства. Це час неконтрольованих змін, випробувань, переоцінки цінностей, час усім нам дати відповідь на питання «хто ми?», і кожному – «хто я?». Куди ми йшли, куди прийшли, до якого результату, і куди будемо рухатися далі, а головне – як?! Его-свідомість людини ХХ-ХХІ століть зіграла з нею злий жарт. Ми думали, що контролюємо цей світ. Ми використовували природу, Землю і всі її ресурси, ігноруючи той факт, що ми – одна система, один організм, який виник і досі існує за розумним задумом, тільки не нашим!

Ситуація коронавірусної пандемії небезпечна не тільки для фізичного здоров'я і життя людей, а й для здоров'я психічного, психологічного. Психо-емоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового відчуття безпеки. Тому сьогодні надзвичайно важливим є емоційний інтелект і особливий стиль мислення людини, які поєдналися в запропонованому психологом Ю.М. Орловим понятті «саногенне мислення».

На думку А.Ю. Гільман, формування саногенного мислення стане рушійним важелем у запобіганні захворювань серед студентів; оптимізує процес адаптації до різних життєвих обставин; сприятиме стійкості перед труднощами, забезпечить більш гнучкі способи реагування на обставини життя; дозволить покращити ведення конструктивного діалогу між студентами та викладачами, що, в свою чергу, покращить процес навчальної діяльності студентів.

Антистресові саногенні психотехнології мають поєднувати педагогічні, психологічні та акмеологічні аспекти, спрямовані на самопізнання й саморозвиток особистості студента в умовах освітнього процесу; сприяти особистісно-професійному зростанню й саморозвитку майбутніх фахівців, перетворюючи їхній внутрішній світ; виховувати ціннісне й відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Емоції є продуктом розуму, тому від розумової поведінки може залежати вплив негативних емоцій на психіку особистості. На відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких у розумі вирішується певна проблема (в основі – зовнішні цілі), термін «саногенне мислення» відображає вирішення внутрішніх проблем (наприклад, проблеми послаблення страждань від образи, переживання невдачі тощо).

Підібраний комплекс різноманітних методів роботи спрямовується на розвиток внутрішніх психічних сил студента, його суб'єктності, послаблення психічного напруження, формування саногенного мислення, гармонізацію його внутрішнього світу. Це й розв'язування психологічних задач; виконання психомалюнків («Я в стресовій ситуації»), дискусії («Здоров'я не купиш – його розум дарує», «Зміни мислення – і ти зміниш своє життя»), демонстрація фільмів покликана розвивати саногенне мислення, використання притч.

Отже, формування у студентів саногенного мислення передбачає формування вміння знаходити радість у досягнутому, незначних успіхах; свідомий контроль думок та емоцій; зміцнення віри у власні сили, можливості, успіх; формування вміння бути оптимістом у життєвих і професійних ситуаціях. Студенти вчаться свідомо регулювати своє мислення, управляти ним, тобто робити складні, проблемні, конфліктні ситуації керованими й витратити зусилля саме на їх розв'язання, вибрати продуктивну стратегію подолання професійних труднощів і професійних стресів. А це сприяє виробленню гармонійної поведінки, умінню управляти собою, особливо в складних та емоційно насичених ситуаціях професійної взаємодії, усвідомленню власних емоційних бар'єрів, які заважають особистісно-професійному становленню.

Перспективами наших подальших розвідок у даному напрямку є розробка тренінгової програми «Формування саногенного мислення студентської молоді» та впровадити його в організацію занять із курсу «Психологія вищої школи».

Список використаних джерел

1. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді : дис. канд. псих. наук : 053 Психологія / Гільман Анна Юріївна – Острог, 2017. – 400 с.
2. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
3. Ярош Н.С. Співвідношення понять емоційний інтелект та саногенне мислення особистості / Н.С. Ярош, В.В. Артюхова // Психологічний часопис. – Том 5, Випуск 6, 2013. – С. 122–133.

ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

*Щербак Світлана Миколаївна,
вчитель біології та основ здоров'я Комунальної установи Сумська спеціалізована школа І-ІІІ
ступенів №7 імені Максима Савченка Сумської міської ради*

У статті розкриваються проблеми профілактики шкільного травматизму, визначено його сутність та види, основні причини, взаємозв'язок рівня травматизму з віковими особливостями