

**ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ НАСКРІЗНОЇ ЛІНІЇ
“ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я” ТЕОРЕТИЧНОГО КУРСУ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ
В МЕЖАХ ФАКУЛЬТАТИВУ**

У статті наведено та розкрито змістовну складову “Психічне здоров’я” теоретичного курсу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в процесі факультативу. Встановлено, що психічний аспект здоров’я є важливим складовим компонентом здоров’я особистості, відповідно до сучасного його розуміння. Наголошено на актуальності формування психічного здоров’я студентів. Розкрито питання з формування психічного аспекту здоров’я особистості в процесі фізичного виховання.

***Ключові слова:** здоров’я, психічний аспект здоров’я, культура здоров’я, студенти спеціальної медичної групи.*

Нині все більшу увагу дослідники з різних галузей науки приділяють проблемі психічного здоров’я. Це пов’язано з тим, що сучасне суспільство переживає тривалі соціально-економічну, культурну і моральну кризи, що згубно впливає на фізичне, психологічне і психічне здоров’я не тільки дорослих, а й дітей [1, с. 60].

Таким чином, психічне здоров’я є найважливішим результатом і ресурсом розвитку особистості. Воно лежить в основі будь-якої діяльності індивіда, у тому числі і його професійної успішності [2, с. 265], та дає особистості змогу стати поступово самодостатньою, коли вона все більше орієнтується у своїй поведінці і ставленнях не тільки на ззовні задані норми, а й на внутрішні усвідомлені самоорієнтири [3, с. 24].

Психічне здоров’я людей є неодмінною умовою соціальної стабільності, прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві, а також повноцінним розвитком людини на всіх рівнях її психічного розвитку [4, с. 117; 5, с. 72].

Останнім часом проблема формування психічного здоров’я особистості привертає увагу таких вітчизняних та зарубіжних учених, як: А. Архіпов, М. Багері, Л. Богданова, О. Бондаренко, А. Василенко, А. Вороніна, В. Горашук, О. Єжова, А. Зіньковський, А. Іванова, М. Качанов, А. Козін, О. Костіна, Н. Лизь, Ю. Ослопова, А. Печоркіна, В. Резнікова, Є. Рубанова, І. Уманец, А. Яфальян. Проблему формування психічного аспекту здоров’я студентської молоді досліджували М. Аксьонов, Н. Жигінас, Е. Казін, Н. Касаткіна, С. Котова, Л. Кузнєцова, А. Медведєв, Т. Семенкіна. Водночас, до сьогодні не приділено належної уваги в контексті формування психічного аспекту здоров’я студентів, які мають соматичні захворювання.

Роботу виконано за планом НДР Донбаського державного технічного університету.

***Метою статті** є розкриття можливостей удосконалення теоретичної підготовки з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи та*

обґрунтування змістовної лінії “Психічне здоров’я” в межах вивчення факультативного курсу.

Зміст базової навчальної програми з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи не передбачає вивчення питань, присвячених духовному та психічному аспектам здоров’я, що, на нашу думку, не дає студентам змоги розглядати власне здоров’я як цілісну систему, оскільки сучасне поняття “здоров’я”, визначене Всесвітньою організацією охорони здоров’я, включає стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад [6, с. 14].

Саме тому, в нашому випадку, розділ теоретичної підготовки з фізичного виховання доповнюється вивченням окремих питань (відповідно до чинної програми) з формування, збереження, зміцнення та відновлення індивідуального здоров’я. Побудова тем з теоретичної підготовки студентів (I–IV курсів) відбувається за такими змістовними лініями: духовне здоров’я; психічне здоров’я; фізичне здоров’я.

Цю статтю присвячено розкриттю наскрізної лінії “Психічне здоров’я” факультативного курсу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, описанню досвіду впровадження факультативу на базі Донбаського державного технічного університету.

Отже, теоретичний матеріал з формування психічного здоров’я ми намагались підібрати таким чином, щоб він повною мірою давав змогу засвоїти студентам початкові (базові), але водночас достатньо важливі знання, які б не тільки формували в них певне уявлення про основи психічного здоров’я, а й сприяли його зміцненню та збереженню.

На I курсі особливу увагу приділено з’ясуванню значення позитивних і негативних емоцій та їхнього впливу на здоров’я людини, визначенню можливостей формування психічного здоров’я у процесі фізичного виховання, розкриттю особливостей добору оздоровчих технологій, що впливають на психічне здоров’я особистості, з’ясуванню місця мотивації до здорового способу життя у підвищенні рівня власної культури здоров’я тощо.

Розкриття питання позитивних і негативних емоцій та їхнього впливу на здоров’я людини визначено не випадково. Особливо важливі подібні знання для студентів спеціальної медичної групи. Це цілком зрозуміло, оскільки людина, у якої наявні захворювання, відчувається дещо невпевнено порівняно зі здоровою людиною, оскільки, по-перше, майже кожний студент із захворюваннями має менше можливостей влаштуватись на гарну роботу, що, безсумнівно, відбиватиметься на його психічній сфері, настрої та подальшому житті, по-друге, нездорова людина іноді відчуває певний дискомфорт, особливо в період загострення хвороби, що також впливає на психічний стан і емоції людини. Особливо це важливо для молоді людини, оскільки вона тільки починає своє життя й прагне реалізуватись, а подібні чинники впливають негативно.

Отже, часті переживання й роздратування негативно позначатимуться на здоров’ї людини. Помічено, що думки, які мають негативне забарвлення, знижують працездатність організму. Вони в прямому й переносному сенсі “отруюють” весь організм [7]. Водночас позитивні емоції обов’язково сприя-

тимуть покращенню загального самопочуття й кращому функціонуванню хворого органу чи системи. Учені з'ясували, що люди, які відчують позитивні емоції, – урівноважені, життєрадісні, набагато менше схильні до гострих респіраторно-вірусних інфекцій. Цілком імовірно, позитивні емоції якимось чином мобілізують внутрішні ресурси людини й допомагають їй подолати хворобу. І навпаки, негативні емоції, особливо зневіра, депресія або постійне відчуття тривожності, забирають надто багато сил і їх залишається мало для захисту організму від зовнішнього втручання [8].

На першому курсі також приділено увагу визначенню можливостей формування психічного здоров'я у процесі фізичного виховання. Це важливо, оскільки у більшості студентів переважає думка, що фізичне виховання може впливати тільки на фізичне здоров'я людини. Знання, здобуті студентами, щодо можливостей фізичного виховання у формуванні психічного здоров'я надають їм змогу по-іншому подивитись на заняття з фізичного виховання, що додає бажання відвідувати заняття та займатись на них з підвищеною цікавістю.

Розкриттю особливостей добору оздоровчих технологій, що впливають на психічне здоров'я особистості, теж приділяється належна увага. Незважаючи на те, що студенти тільки починають вивчати предмет “Фізичне виховання” у ВНЗ, вони повинні мати елементарні уявлення в контексті добору та виконання найпростіших у засвоєнні та водночас перевірених і виправданих на практиці оздоровчих технологій, спрямованих на психічний аспект здоров'я.

Змістовна лінія “Психічне здоров'я” на другому етапі передбачає висвітлення таких питань: загальні відомості про стреси та дистреси, їхній вплив на здоров'я людини; засоби протидії виникненню стресів та боротьби з постстресовими станами; роль фізичного виховання в запобіганні стресам та ліквідуванні їхніх наслідків; засоби запобігання депресіям та боротьба з ними; визначення стану психічного здоров'я особистості; значення аутогенного тренування у збереженні й відновленні здоров'я та особливості його застосування у процесі фізичного виховання; теоретичні основи оздоровчих настанов (СОЕВКС) Г. Ситіна.

Як відомо, стреси відіграють значну роль у житті кожної людини. І від того, наскільки молода людина озброєна відповідними знаннями, багато в чому залежить її здоров'я. Відомо, що незначні стресові чинники можуть бути навіть корисними для людини. Разом з тим, значна кількість стресових чинників, які часто спостерігаються у студентів, або значні стресові чинники, унаслідок яких стрес переходить до стадії дистресу, як правило, завдають значної шкоди здоров'ю людини.

Саме тому ми намагаємось не лише розкрити студентам загальні відомості про стреси, а й озброїти їх знаннями щодо протидії виникненню стресів та боротьби з постстресовими станами. Важливу роль при цьому відіграє розкриття значення фізичного виховання в запобіганні стресам та ліквідуванні їхніх наслідків, оскільки це не тільки допомагає студентам у подоланні стресів, а й змушує майбутніх фахівців по-іншому поглянути на предмет “Фізичне виховання”, побачити в ньому ще більше користі, а як наслідок – підвищити бажання відвідувати заняття та добре займатись.

На другому етапі важливо також озброїти студентів СМГ теоретичними знаннями щодо найбільш простих у застосуванні та разом з тим перевірених практикою оздоровчих технологій, що позитивно впливають на психічний аспект здоров'я. Однак у нашому випадку важливого значення набуває розкриття переваг окремих оздоровчих технологій щодо їхнього застосування до людей, які мають відхилення у стані здоров'я. Так, наприклад, надаючи відомості студентам щодо застосування аутогенного тренування та методики оздоровчих настанов (СОЕВКС) Г. Ситіна, важливо розкрити не тільки їхню оздоровчу, а й лікувальну дію при окремих захворюваннях. Як відомо, застосування аутогенного тренування дуже доречно за наявності поширених психічних та фізичних захворювань.

Дуже корисними в налаштуванні студентів на оздоровлення є методики оздоровчих настанов (СОЕВКС) Г. Ситіна. Особливої значущості для студентів спеціальної медичної групи набувають тексти настанов “На здоровий спосіб життя” та “На стійкість у житті”, “На стійкість нервової системи”, “На оздоровлення окремих систем організму”, “На здоровий дух”, “На сміливу поведінку і високу працездатність” тощо [9].

Змістовна лінія “Психічне здоров'я” на III курсі передбачає включення до експериментальної програми таких питань: неврози, причини виникнення та способи подолання; депресії (апатія) та їхні наслідки для психічного й фізичного здоров'я людини; рекреація як засіб оздоровлення; моніторинг психічного стану здоров'я.

Як було зазначено, сьогодні значно погіршилося психічне здоров'я сучасної молоді. Усе частіше в дітей, підлітків і студентів спостерігаються такі відхилення у стані психічного здоров'я, як неврози, часті прояви депресії тощо. Достатньо часто причиною виникнення таких негативних проявів є сама людина, її небажання запобігати та боротися з цими проявами. Слід зауважити, що більшість неврозів і депресій виникає не тільки з причин небажання молодих людей запобігати цим станам, а й тому, що людина не має певних знань з розпізнання та вчасної протидії цим станам. Саме тому ми вважаємо за необхідне надати ці знання майбутнім фахівцям.

Важливою також є рекреація як засіб оздоровлення. Студент, зарахований до спеціальної медичної групи, так само, як і інші студенти, навчаючись у ВНЗ, повинен багато інтелектуально працювати. Це і праця під час навчальних занять, відвідування бібліотек, виконання самостійної роботи тощо. Не важко здогадатись, що студенти з відхиленнями у стані здоров'я швидше стомлюються й потребують відпочинку для відновлення витрачених сил. У цьому може допомогти фізична рекреація.

Усі види рухової активності, що задовольняють потреби в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До них належать фізичні вправи, природні чинники, масаж, а також працетерапія і робота на тренажерах. Серед форм занять рекомендовано використовувати ранкову гігієнічну й вечірню гімнастику, лікувальну гімнастику, дозовану лікувальну ходьбу, теренкур, оздоровчий біг, тренувальну ходьбу по сходах на поверхні, заняття на стежці здоров'я, дозоване плавання, ходьбу на лижах, ближній ту-

ризм, заняття фізичними вправами, фізкультхвилинки в навчальних закладах, найпростіші спортивні змагання, рухливі ігри тощо [10, с. 24].

У визначенні та безперервному дослідженні будь-якого аспекту здоров'я існують певні особливості. У зв'язку з цим студентам пропонується також вивчення особливостей моніторингу психічного здоров'я. Як і у випадку з духовним здоров'ям, студентам з метою удосконалення власної оздоровчої системи і як наслідок – більш якісного формування власного психічного здоров'я важливо постійно, протягом тривалого часу досліджувати його стан.

На IV курсі змістовна лінія “Психічне здоров'я” містить такий матеріал: психологічні основи створення здорової сім'ї, основи виховання здорових дітей у сім'ї.

На IV курсі майбутні фахівці стоять на порозі створення власної сім'ї. Слід відзначити, що відсутність у загальноосвітніх школах, а також ВНЗ розгляду питань створення здорової сім'ї часто призводить до розгубленості молодого подружжя вже на початку спільного життя. Особливо багато психологічних проблем виникає в родині з народженням дитини, оскільки це викликає додаткові труднощі. Саме тому серед новостворених сімей так часто сьогодні трапляються розлучення. Більшість молодих людей не знає, як боротись із сімейними проблемами.

Постають також важливі питання психологічного комфорту в родині, зачаття здорової дитини. порушено й питання виховання власних дітей здоровими, зокрема: гігієнічні вимоги, харчування, рухова діяльність, загартовування, вплив телебачення (фільми жахів, прояви насилля і жорстокості тощо) і комп'ютерних ігор на психічний та духовний стан дитини та ін.

Висновки. Сьогодні надзвичайно актуальною є проблема удосконалення навчальної програми з фізичного виховання в контексті формування здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному, фізичному). Досвід переконує, що впровадження нами додаткового матеріалу наскрізної лінії “психічне здоров'я” до змісту теоретичної підготовки з фізичного виховання студентів, зарахованих до спеціальної медичної групи, сприяє виробленню в майбутніх фахівців необхідного обсягу знань у контексті відновлення, а також формуванню, зміцненню та збереженню психічного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Уманец І.А. К вопросу о психическом здоровье / И.А. Уманец // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 5. – С. 60.
2. Бондаренко О.Р. Психологическое консультирование: зависть и психическое здоровье / О.Р. Бондаренко, У. Лукан // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2008. – № 2. – С. 265–273.
3. Котова С.А. Анализ психического и психологического здоровья студентов педагогического вуза / С.А. Котова // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2008. – Т. 2. – № 3–4. – С. 23–32.
4. Кузнецова Л.Б. Самоактуализация как фактор сохранения психического здоровья студентов вуза / Л.Б. Кузнецова, А.В. Медведев // Вестник Поморского университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – № 1. – С. 117–123.
5. Уманец І.А. Теоретический аспект проблемы психического здоровья личности / И.А. Уманец // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2008. – № 1. – С. 67–72.

6. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения : основные документы. – 39-е изд. ; пер. с англ. – М. : Медицина, 1995. – 208 с.

7. Как влияют на нас эмоции? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.positivecenter.ru/positive/p1.html>.

8. Паршина Е. Влияние положительных эмоций на организм человека [Электронный ресурс] / Елена Паршина. – Режим доступа: <http://www.eltuicia.ru/vliyanie-polozhitelnyh-emocij-na-organizmcheloveka.html>.

9. Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам / Г.Н. Сытин. – М. : Энергоатомиздат, 1990. – 416 с.

10. Зайцев В.П. Физическая рекреация в воспитании активной личности студентов : аналитический разбор / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 23–26.

Статья надійшла до редакції 19.02.2014.

Грибок Н.Н. Обоснование содержания сквозной линии “Психическое здоровье” теоретического курса физического воспитания студентов специальной медицинской группы в рамках факультатива

В статье приведена и раскрыта содержательная составляющая “Психическое здоровье” теоретического курса по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы в процессе факультатива. Установлено, что психический аспект здоровья является важным составным компонентом здоровья личности, исходя из современного его понимания. Отмечается актуальность формирования психического здоровья студентов. Раскрываются вопросы формирования психического аспекта здоровья личности в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: *здоровье, психический аспект здоровья, культура здоровья, студенты специальной медицинской группы.*

Gribok N. Justification of the content of cross-cutting lines “Mental health” of theoretical courses of physical education students of special medical group within the optional course

The article describes and discloses meaningful part of “mental health” of the theoretical course of physical education of students of special medical group in the process of optional course. It is established that mental aspects of health is an important integral component of the health of individual, based on the modern understanding of “health” as defined by the world health organization, which includes a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease and physical disabilities. Mental health is the most important result and resource of personal development. It is lies at the heart of any activity of the individual and including his professional success and allows the individual to gradually become self-sufficient. Emphasis is placed on relevance of forming of mental health of students, since the content of basic educational program for physical education of students of special medical group does not provide for study questions devoted to the spiritual and mental aspects of health, which, in our opinion does not allow to students to to consider their own health as an integral system, which is very important. Disclosed question of forming of mental health aspect of the individual in process of physical education from first to fourth-year education of students through the theoretical course educational program for physical education of students of special medical group. Shows the list of themes of continuous lines “mental health” of justification of their contents. The theoretical material on the formation of Mental Health are selected in such a way that it fully allow students to learn the of special medical group primary (baseline), but at that time enough important knowledge, which would not only formed in them some idea about the basics of mental health, but also contributed to its strengthening and preservation.

Key words: *health, mental aspect of health, culture of health, students of special medical group.*