

Руслана СЕРЕДА
здобувач вищої освіти 3 курсу ОС «бакалавр»
спеціальності 014 «Середня освіта. Фізична культура та спорт»,
Маріупольський державний університет,
м. Київ
Науковий керівник: *Марина НЕТРЕБА*
кандидат філологічних наук, доцент кафедри педагогіки та освіти,
Маріупольський державний університет,
м. Київ

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Фізичне виховання, як один із обов'язкових предметів у школах, включено до змісту, бо фізичне навантаження дисциплінує активність дітей та розвиває розумові та когнітивні навички. Фізичний, психологічний та інтелектуальний розвиток дітей шкільного віку має відповідати правилам фізичного виховання, а сучасна освіта в ранньому дитинстві в основному зосереджена на вихованні розумових здібностей. Фізичне виховання стимулює в людях ентузіазм і творчість та його зміст тісно корелює з енергійними формами поведінки у вікових особливостях учнів [1]. Проте фізичне виховання є не лише ланкою, якою найпростіше нехтувати, але й найважливішою ланкою в освіті дітей.

У 1980-х і 1990-х роках використовувалися гнучкі та різноманітні методи навчання, щоб виховати у дітей довіру до інших і допомогти їм навчитися правильно виражати свої емоції. Також було додано статеве виховання; навчання психічного здоров'я було інтегровано в ігри в класі, групові заходи та інші курси. Вчителі зобов'язані були відзначати психічне здоров'я дітей. Поступово форма навчання психічного здоров'я ставала більш гнучкою та різноманітною, підкреслювалося значення ігор. У навчанні з питань психічного здоров'я використовувалися класи батьків і дітей та командна діяльність. Такі заходи реалізовувалися, орієнтуючись на

цілісність і комплексність. У той час було проведено багато досліджень щодо індивідуалізації навчання психічного здоров'я в школі, а дослідження теорії ігор досягли певного прогресу [2].

Насправді діти все ще відчувають тиск і тривогу та мають більше проблем із психічним здоров'ям та розумовою діяльністю. Цей тиск і тривога походять від неправильного сімейного виховання, важких «завдань», покладених у школах, або під впливом соціальної взаємодії. У довгостроковій перспективі психологічний тиск і тривога дітей не можуть бути звільнені, що не сприяє їх здоровому розвитку. Тому необхідно налагодити психічно-просвітницьку роботу в закладах освіти. Хороша психологічна освіта може сприяти здоровому росту дітей і відігравати важливу роль у житті учнів; моральне формування школярів може сприяти вихованню дітей, щоб діти могли рости в здоровому, безпечному та гармонійному середовищі.

У широкому сенсі, психічне здоров'я школяра передбачає спільне втручання шкіл, сімей і громад. Для втручання шкіл педагоги відволікають негативні емоції за допомогою психологічних теорій і стратегій відповідно до особливостей психічного та фізичного розвитку дітей. Вирішення психічних проблем може сприяти їх гармонійному та всебічному розвитку, комплексно покращувати якість освіти та розумову діяльність [3].

Конкретний зміст психологічної освіти потребує відображення цілей освіти. Налаштування змісту має базуватися не лише на рівні розуміння та потребах розвитку розуму, але також враховувати вимоги соціальних змін і розвитку дітей в суспільстві. Відповідно до досліджень, зміст і цілі навчання психічного здоров'я та розуму учнів підсумовуються таким чином: по-перше, допомогти дітям навчитися простим методам саморегулювання емоцій; по-друге, надати можливість дітям оволодіти вмінням вести безпечні соціальні взаємодії; і по-третє, у процесі навчання психічного здоров'я, щоб допомогти маленьким дітям виробити хороші

поведінкові звички. Для досягнення зазначених цілей висуваються відповідні вимоги до вихователів, які займаються шкільною освітою [3].

Фізичне виховання учнів є життєво важливим у системі освіти та системі фізичного виховання протягом усього життя. Тому суспільство має цінувати фізичне виховання в шкільному віці та розвиток талантів фізичного виховання, як дисциплінарну ланку розумової діяльності та когнітивних навичок.

Список використаних джерел:

1. Вакуленко О., Андрійченко Т., Волков В. та ін. Формування здорового способу життя: навч.-метод. рекомендації, Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
2. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
3. Мінчук І. Формування позитивного ставлення підлітків до власного здоров'я. *Здоров'я та фізична культура*. 2010. №32. С. 17–18.