

Назар САВИЦЬКИЙ
(Дрогобич, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Психологічні аспекти військово-патріотичного виховання підлітків засобами фізичної культури і спорту розкриваємо у процесі формування їх саногенного мислення, яке є потужним інструментом для зміцнення психічного здоров'я в умовах сьогодення, розвитку емоційної стійкості та гармонізації внутрішнього стану особистості, це мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров'я – як психічне, так і фізичне [1, 13–14]. Це особливий тип мислення, що спрямований на подолання негативних емоцій; зниження внутрішнього конфлікту; психічне оздоровлення; розвиток здатності до саморегуляції та рефлексії у процесі занять фізичними вправами та певним видом спорту на заняттях шкільного навчального предмету «Фізична культура», самопідготовки у час дозвілля, як форми активного відпочинку, чи занять у закладах позашкільної освіти спортивного профілю різної форми власності. Для формування психічного здоров'я підлітка, навчання, зокрема у процесі курсу «Захист України», цілісного процесу військово-патріотичного виховання спорт має величезне значення [2]. У процесі занять знижується рівень стресу, тривоги та симптоми депресії, покращується настрій, когнітивні функції (пам'ять, концентрація уваги), зміцнюється самооцінка та самодисципліна, здатність краще керувати емоціями та розвивається стійкість, що є фундаментом для гармонійного та повноцінного життя. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, серотоніну, дофаміну, які є природними антидепресантами та знижують рівень гормонів стресу. Вивільняються «гормони щастя», що дає відчуття ейфорії, піднесення настрою та загального покращення емоційного стану, як під час тренування, так і після нього (т.з. «бігова ейфорія» (runner's high) – почуття піднесення, яке спричиняють фізичні навантаження під час бігу, що мотивує багатьох бігунів перетворювати 30-хвилинні пробіжки на джерело пози-

тивних емоцій [3]). Регулярні заняття спортом та фізичними вправами тренують психічну стійкість та вчать долати труднощі, покращують розумову діяльність, посилюючи кровообіг мозку, забезпечуючи його киснем та поживними речовинами, що покращує увагу, пам'ять, швидкість реакції та здатність до навчання, а також розвивають виконавчі функції, такі як планування, самоорганізація, прийняття рішень. Досягнення спортивних цілей та покращення фізичної форми зміцнюють віру в себе. У командних видах спорту підлітки формують здатності роботи у колективі та досягнення спільних цілей, організованості та самодисципліни, керування взаєминами та емоціями.

У межах нашого дослідження важливими є психосоматичні та психологічні результати занять спортом та фізичними вправами, зокрема зв'язок із емоційною сферою підлітка, зниження тривожності, вихід із патогенної ситуації у часо-простір тренування, формування саногенних психологічних здатностей. Таким чином заняття фізичними вправами і спортом є потужним засобом для профілактики та подолання патогенних психічних станів сучасного підлітка, а також для підтримки загального психо-емоційного добробуту, що робить його невід'ємною частиною виховання, зокрема військово-патріотичного, формування здатностей саногенного мислення на основі здатностей емоційного інтелекту, а в цілому – здорового способу життя [4, 112]. Таким чином між заняттями фізичною культурою, спортом і формуванням саногенного мислення у процесі військово-патріотичного виховання нами встановлено тісний зв'язок у тому впливові, яке здійснює фізична активність не лише на фізично-тілесну, а й на психо-емоційну сферу особистості, оздоровлює, формує характер, мотивацію і волю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гільман А. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. Дис. ... кандидата психологічних наук. Спеціальність 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. 053–психологія. Острог, 2017. 230 с.
2. Захист України. Інтегрований курс. Модельна навчальна програма для закладів, що забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти. Автори й авторки: І. Борохович, А. Коваленко, І. Когут та ін. (Наказ МОН № 300 від 08.03.2024), «Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України» (Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.08.2024 року № 1116), «Погоджено Міністерством оборони України» (Лист Міністерства оборони України від 24.04.2024 № 220/5643). URL: <https://mon.gov.ua/static/objects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst.Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf>

3. Іваненко Н. Кайф бігуна: що відбувається в мозку під час пробіжки. URL: <https://50plus.com.ua/kajf-biguna-shho-vidbuvayetsya-v-mozku-pid-chas-probizhky>

4. Тарасова Н. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. Вип. 4. С. 108–114.