

умов. Обов'язкове включення медичного працівника щодо корекції фізичного навантаження студентів під час занять, співвідношення психічної і трудової діяльності та відпочинку. Формування культури здорового харчування.

Отже, з огляду на зазначене можна констатувати, що здоров'язбережувальне навчання у закладах вищої освіти має на меті мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я і життя. Завдяки оновленню освітнього процесу, а саме включення у цей процес ефективних організаційних заходів і технологій, використання певних методів гарантує можливість збереження і зміцнення соціального, фізичного і психічного здоров'я студентів. Звісно, що для вирішення завдань щодо підходу здоров'язбереження в освіті повинна бути удосконалена система підвищення кваліфікації і професійної перепідготовки педагогічних кадрів, психологів, викладачів фізичної культури щодо потреб збереження здоров'я студентської молоді.

З огляду на зазначене, ми плануємо розглянути організаційно-методичні засади компетентнісної підготовки педагогічних працівників до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями. Адже перспективу подальших досліджень вбачаємо в проєктивній розробці здоров'яформуючої моделі у заклади вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Айзман Р.И., Рубанова В.Б., Суботянов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. - Сибирское университетское издательство, 2010 – С.148
2. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоров'я человека / И.И.Брехман // Вопросы философии – 1982.- №2
3. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В.М.Монахов – Волгоград: Перемена, - 1995.
4. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004 – С.192
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002 – С.121
6. Соціологічний енциклопедичний словник – М.: Норма, 1998 – С.488

Біркова І.Р., заступник директора з навчально – виховної роботи,
Залужанська ЗОШ І-ІІІ ст. Залужанської сільської ради Збараського району Тернопільської області

ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. АРТТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛЬОРУ ЯК МЕТОДУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. У статті розглянуто вплив кольору на здоров'я та самопочуття людини. Вченими було обґрунтовано, що колірна гамма провокує зміни біохімічних реакцій в тканинах, нормалізує функціонування залоз, а також стимулює окремі зони ділянки головного мозку. Самопочуття індивіда

може багато в чому залежати від колірнього спектру, що оточує його. За допомогою впливу кольорів люди здавна відновлювали душевну рівновагу, підвищували імунітет і лікували соматичні недуги. Кольоротерапія – це лікування кольором, яке полягає у впливі колірнього випромінювання на організм для покращення його стану.

Ключові слова: Арттерапія, кольоротерапія, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальна технологія.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Здоров'я людини — одна з глобальних проблем людства. Вирішення проблеми здоров'я людини закладено у самій людині, у знанні і розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя.

Щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби. Психічна складова здоров'я включає в себе здатність правильно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом.

Бурхливі зміни в житті людства у XXI столітті заклали підвалини принципово нової формації суспільних відносин — інформаційного суспільства. Високі технології, інтернет, глобалізація довшийшої дійсності ставлять нові виклики і в системі освіти. Здоров'язбережувальні компетентності та здоров'яформувальні технології освітнього процесу – важлива вимога освітньої програми і самого сучасного життя.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. М. Ващенко):

- **здоров'язберігаючі** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, арттерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів.

Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Реалізувати це завдання допоможе інтегрування в життєдіяльність дітей ефективних розвивально – оздоровчих технологій та формування суспільно необхідних компетентностей дитини. Тут нам допоможуть психологічні знання та технології, які застосовуються в сучасному світі. Арттерапевтичні методи застосування кольору можна використовувати як здоров'язбережувальні технології.

Ми рідко замислюємося над тим, яке значення в нашому житті має колір. Звичка бачити небо синім, траву зеленою, а кров – червоною така сильна, що інших поєднань ми не можемо собі уявити. Кольори – це невід'ємна частина нашого життя. Око людини здатне розпізнавати 1,5 мільйона кольорів і їх відтінків.

Вченими було обґрунтовано, що колірна гамма провокує зміни біохімічних реакцій в тканинах, нормалізує функціонування залоз, а також стимулює окремі зони ділянки головного мозку, наприклад, гіпофіз, який регулює продукування гормонів, що відповідають за обмінні процеси та регулюють апетит людини, настрої і сон. Самопочуття індивіда може багато в чому залежати від колірної спектру, що оточує його.

Кольоротерапія – це лікування кольором, яке полягає у впливі колірної випромінювання на організм для покращення його стану. Психологи вважають, що людський мозок кольори сприймає так само, як шлунок їжу. За допомогою лікування кольором люди здавна відновлювали душевну рівновагу, підвищували імунітет, лікували певні соматичні недуги.

Найбільш значний внесок у формування кольоротерапії як методу лікування внесли такі дослідники: Й. В. Гете, Н. Р. Финсен, Ф. А. Попп, М. Люшер, П. Мандель, Ф. Паньямента. Так, велика заслуга Йоганна Вольфганга фон Гете і важлива суть його вчення про колір – вплив різних кольорів на психіку людини і опис основних колірних психотипів. Фінсен Нільс Рюберг пропонував лікування складних хвороб кольором та отримав Нобелівську премію з фізіології і медицини за дослідження в галузі світла і кольоролікування. Основний внесок у вчення про світло Фріца Альберта Поппа полягає в тому, що він пояснив і довів наявність фотонного взаємозв'язку між клітинами в живих організмах. Макс Люшер остаточно довів безпосередній вплив кольору на психологію особистості й описав усі види психотипів людини. Петер Мандель вперше запропонував метод хромопунктури – вплив світловими пучками різної довжини хвилі на певні зони тіла для корекції порушень енергетики в уражених меридіанах людини. Фаусто Паньямента досяг колосальних успіхів у лікуванні важкохворих дітей за допомогою хромопунктури.

Враховуючи, що в сучасному світі нас оточує безліч проблем і стресових ситуацій, стає зрозумілим прагнення людства відшукати ефективні і надійні

методи боротьби з щоденним негативним впливом обставин та середовища. Одним з ефективних засобів боротьби зі стресовим станом є методи кольоротерапії або хромотерапії. Принцип дії даних методик полягає в терапевтичному впливі на індивіда світловим випромінюванням, пофарбованим у різні відтінки. Кольоротерапія чинить вплив на вирівнювання психоемоційного фону людини.

Існує ряд пересторог перед застосуванням на практиці цих методів. Червоний тон не рекомендується використовувати гіпертонікам і при наявності запальних процесів, а гіпотонікам протипоказаний блакитний колір. За наявності онкологічних захворювань не слід зловживати з відтінками зеленого, застосування чорного кольору для звільнення від стресу не практикується, не можна також використовувати один колір тривалий час. Застосовувати кольоротерапію можна за допомогою спеціальних ламп, які «зафарбовують» приміщення в певний колір. Також часто застосовують окуляри, скло в яких пофарбоване потрібним кольором чи поєднанням кольорів. Сьогодні успішно застосовуються колірні ванни для корекційного впливу на емоційний фон, позбавлення від стресу.

Врешті-решт існує таке поняття як чути колір, тобто кожному кольору відповідає певна музична нота чи їх поєднання. Це явище неможливо конкретно описати для кожного кольору, але не знайдеться жодної людини, в якій не виникали б певні уявлення від веселкового звучання клавіш роялю.

Вчені стверджують, що колірна енергія входить у людське тіло, стимулюючи шишковидну залозу і гіпофіз. Цим вони пояснюють колірний вплив на емоційний настрій, думки і поведінку. Фізичний вплив кольору був багаторазово підтверджений численними експериментами фізіологів і психологів. Так, М. Деревіре пропонує такий опис впливу кольору на психіку:

- Зелений колір – болезаспокійливий, гіпнотичний. Він впливає на нервову систему, знімаючи дратівливість, безсоння, втому, знижує кров'яний тиск і підвищує тонус.
- Блакитний колір – антисептичний. Він ефективний при запаленнях і нагноєннях. Чутливій людині блакитний допомагає більше, ніж зелений, але від його «передозування» виникають втома й пригніченість.
- Жовтогарячий колір стимулює почуття, прискорює пульсацію крові, не впливаючи при цьому на кров'яний тиск. Він має сильну стимулюючу дію, створює почуття благополуччя, ефективний при розумовій праці.
- Червоний колір має теплоту. Він стимулює мозок, ефективний при меланхолії, але в той же час може викликати роздратування.
- Фіолетовий колір збільшує витривалість тканин, впливаючи на серце, легені й кровоносні судини.

Сучасні діти переважно отримують інформацію з телебачення та відео, а не з книг, як було раніше. Це означає, що інформація сприймається здебільшого правою півкулею, яка відповідає за образне мислення; ліва ж півкуля, яка відповідає за сприйняття знаків та логічне мислення, працює менше. Саме колір

здатен поєднати роботу обох півкуль для покращення вироблення навичок логічного мислення та є найшвидшим методом передачі почуттів. Близько 90% інформації, яку ми сприймаємо за допомогою органів чуттів, є візуальною. Різні кольори по-різному впливають на дитину та навчання. Відтінки синього, бордового і зеленого кольорів допомагають дитині налаштуватися на досягнення мети, сприяють зосередженості та організованості, що і потрібно на уроках. При вивченні складної теми потрібно зацікавити учнів в ній, допомогти кольорами виділити головне, наситити нову інформацію кольоровими картинками. Найкращі кольори для стін класної кімнати - це беж, пастельно-жовтий, ніжно-зелений, блакитно-білий. Дошка має бути великою та зеленою. Повинно бути хороше освітлення.

Колір в життя школяра приносить не лише оформлення шкільних класів, їх дизайн, кольорові елементи інтер'єрного оточення, але й шкільна форма. Найбільш прийнятними кольорами для шкільної форми є синій, темно-зелений, темно-червоний, а ось коричневий і чорний – неприйнятні. Якщо виходити з психології кольору, синій – колір сили і організованості. Темно-бордовий, червоний – це кольори активності, при цьому темно-червоний не викликає надмірної активності, діє стримано, але може її стимулювати. А темно-зелений, як і світлі відтінки цього кольору, діє заспокійливо. Коричневий колір – це колір змін, не дарма він популярний в осінній час, коли людині важко зрозуміти, чого вона хоче саме зараз.

Колір виявляє вплив на людину, на її підсвідомість, успішність, настрій, поведінку. За кольоровими перевагами можна виявити темперамент, характер та психоемоційний стан особистості. Психологи виділяють три типи колірних особистостей: колірні лідери, колірні скромники, колірні нейтралі. Колірний лідер відразу помітний в натовпі. Жінки одягаються в яскраві наряди і змітають з прилавків речі актуальних кольорів за будь-які гроші. Всі аксесуари (від сумочки до мобільного телефону) у них яскраві і незвичайні. А чоловіки, крім помітного одягу, віддають перевагу і автомобілям найбожевільніших відтінків. У гардеробі колірного лідера можна знайти всі барви веселки. Він любить експериментувати і часто змінює одяг, машини і життя в цілому. Як не парадоксально, але до цієї категорії відноситься не тільки молодь від 15 до 20 років, але і люди від 40 до 60. Спілкуватися з колірними лідерами дуже цікаво. Вони, як правило, творчі та неординарні натури. Колірний скромник. – значна частина населення. Колірний скромник рідко зраджує коханому кольору впродовж багатьох років. Та все ж він не безнадійний, іноді під впливом моди або якихось зовнішніх обставин може поміняти свої колірні пристрасті. Колірний нейтрал. Ці люди не міняють своїх колірних переваг протягом всього життя. Найчастіше вони віддають перевагу функціональним кольорам: чорному, сірому, коричневому, темно-синьому. Вони завжди зайняті і стабільні, роками живуть за одним сценарієм і відчувають себе цілком щасливими.

Практична частина

Вправа «Веселка»

Якщо ви відчуваєте втому і брак душевних сил, хочете поліпшити психічний стан і підвищити тонус, то вам слід використовувати цю вправу. Управа «Веселка» включає в себе техніки кольоротерапії, релаксації і медитації. Використовувати її рекомендується в положенні лежачи, з закритими очима і під звуки природи або іншої музики для релаксації.

Уявіть, що ви знаходитесь у лісі, в затишному курені. Ви відчуваєте запах хвої, квітів і трави. Ззовні йде грибний дощ. Крізь шум дощу ви чуєте, як шарудить листя дерев. Ранкове сонце освітлює все навколо ніжним приємним світлом. Ви відчуваєте злиття з природою і відчуваєте, що зараз станеться диво. Побудьте в цьому стані певний час. Тепер уявіть, що дощ закінчився і ви виходите на вулицю з куреня. Ви чуєте спів птахів і бачите красиву веселку, яка утворилася після дощу. Ви відчуваєте легкість і невагомість. Відштовхуючись від землі, підніміться в небо до веселки і пройдіть крізь неї. Відчуйте, як наповнюєтесь червоним кольором, який передає вам свою силу. Тепер відчуйте, як помаранчевий колір гасне всередині вас і пробуджує чуттєвість. Вбираючи жовтий колір, ви відчуваєте, як розвиваєте свої інтелектуальні здібності. Дайте зеленому кольору можливість позбавити вас від негативу і подарувати любов. Для набуття внутрішньої гармонії уявіть, як блакитний колір проникає всередину вас. Відчуваючи синій колір, ви відчуваєте спокій і врівноваженість, ваша нервова система зазнає позитивних змін. Відчуйте, як фіолетовий колір зігріває вас і наповнює творчою енергією.

Використовуючи вправу «Веселка», відчувайте кожен колір протягом 15-20 секунд. Коли ви закінчите, подякуйте кожному кольору і всій веселці в цілому. Повільно виходьте зі стану медитації, відкрийте очі і не робіть різких рух. Підйом повинен бути поступовим, ефект від вправи ще довго буде супроводжувати вас.

Висновок

Отже одним з методів здоров'язбережувальних технологій, які можна використовувати для покращення самопочуття та здоров'я є кольоротерапія. Діти в першу чергу реагують саме на колір. Тому за допомогою кольору можна заспокоїти дитину, привернути увагу, активізувати пізнавальну діяльність, зацікавити та зробити освітній процес цікавим і незабутнім. І, взагалі, мова кольорів – чарівна, коли ви навчитеся розуміти її, вона багато пояснить, допоможе вирішити чимало проблем та підняти настрій.

Список використаних джерел

1. Айсмен Л. Дао цвета / Л. Айсмен. – М.: Эксмо, 2005. – 173 с.
2. Бондс Л. Магия цвета. Цветотерапия на каждый день / Л. Бондс; пер. с англ. Н. Мухина. – СПб.: Питер. 1997. – 384 с.
3. Ващенко О. М. Формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: теоретичний аспект / - 2016. - Вип. 20(1). - С. 77-89.
4. Вундт В. Основы физиологической психологии / В. Вундт. – М., 1880. – 589 с.
5. Дерибере М. Цвет в жизни и деятельности человека / М. Дерибере. – М.: Знание, 1965. – 343с.
6. Кравков С. В. Цветовое зрение / С. В. Кравков. – М.: Изд-во АН СССР, 1951. – 186с.
7. Люшер М. Сигналы личности / М. Люшер. – Воронеж:МОДЭК, 1993.– 160 с.
8. Миронова Л. Н. Цветоведение / Л. Н. Миронова. – Высш. шк., 1984. – 286 с.

9. Петренко В. Ф. Взаимосвязь эмоций и цвета / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Вестник МГУ. – 1988. – Серия 14. «Психология». – № 3. – С. 70–82.

10. Пасько К. М. Арт-терапія як інноваційна технологія сучасної освітньої системи // Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка: матеріали III Міжнародної, науково-практичної конференції, 8 грудня 2016 року : у 3 ч. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. – Ч. 2. – С. 286-289.

Буц А.М., доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Український державний університет залізничного транспорту

ПРО СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** В статті надані результати проведеного аналізу складових здорового образу життя, яких дотримується студентська молодь. Визначення різних відтінків у розумінні здорового образу життя студентів, їх відношення до нього, його складових, актуальних перешкод до реалізації здорового образу життя та можливостей їх подолання.*

***Ключові слова:** здоров'я, складові здорового образу життя, студентська молодь, фізичне виховання*

На протязі останнього десятиріччя образ життя розглядається у багатьох державах світу поряд зі спадковістю, рівнем розвитку охорони здоров'я та станом навколишнього середовища.

Згідно зі ствердженням науковця D. Wang, який досліджує проблеми здорового образу життя (ЗОЖ) учнів та студентської молоді, то результатом здорового способу життя на індивідуальному та популяційному рівні є зниження захворюваності, збільшення тривалості і якості життя, що включає також рівень економічного добробуту та перспективи кар'єрного зросту [7]. Оскільки рівень здоров'я населення, особливо молоді, є ключовим показником добробуту суспільства та держави у цілому, то створення умов і можливостей реалізації здорового способу життя має бути пріоритетною задачею політики будь-якої прогресивної держави.

Основні складові здорового образу життя, особливо серед молодого покоління, відображені у багатьох дослідженнях вітчизняних та зарубіжних представників медичних, психологічних, педагогічних, соціологічних наук [1,2,3,7].

Якщо розглядати здоровий образ життя як дію кожної окремої особистості, яка спрямована на зміцнення здоров'я та проведення профілактичних заходів проти захворювань, то як компоненти останнього частіше за все використовують раціональне харчування, рухову активність, повноцінний відпочинок, додержання санітарно-гігієнічних вимог, емоційна культура, відсутність шкідливих звичок. Але, на велику жаль, у теперішній час наглядається тенденція розбіжності теоретичних знань населення про правила