

---

**Лугаєва Н. В.**

Український державний університет науки і технологій (м. Дніпро, Україна)

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕДИТАЦІЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ: РОЛЬ БІБЛІОТЕКИ ТА КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Ця стаття розглядає важливість фізичного та психоемоційного здоров'я студентів у сучасному вищому освітньому процесі та роль медитації та психоемоційної релаксації в підвищенні ефективності навчання та загального розвитку студентів. Автор пропонує співпрацю між кафедрою фізичного виховання та бібліотекою для забезпечення доступу до інформаційних ресурсів, організації лекцій, семінарів, групових сесій медитації та створення спеціального розділу для літератури про медитацію та релаксацію. Співпраця між цими двома важливими компонентами університетського життя може сприяти покращенню якості освітнього процесу та фізичному, психологічному й академічному розвитку студентів.

*Ключові слова:* фізичне здоров'я студентів; психоемоційне здоров'я студентів; медитація; психоемоційна релаксація; співпраця бібліотеки та кафедри фізичного виховання

**Lutaieva N. V.**

Ukrainian State University of Science and Technologies (Dnipro, Ukraine)

## **INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROCESS USING MEDITATION AND PSYCHOEMOTIONAL RELAXATION: THE ROLE OF THE LIBRARY AND THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION**

This article examines the importance of physical and psycho-emotional health of students in the modern higher education process and the role of meditation and psycho-emotional relaxation in increasing the effectiveness of learning and general development of students. The author suggests cooperation between the department of physical education and the library to provide access to information resources, organize lectures, seminars, group meditation sessions, and create a special section for literature on meditation and relaxation. Cooperation between these two important components of university life can contribute to the improvement of the quality of the educational process and the physical, psychological and academic development of students.

*Keywords:* physical health of students; psycho-emotional health of students; meditation; psycho-emotional relaxation; cooperation between the library and the department of physical education

Фізичне та психоемоційне здоров'я студентів мають важливе значення у сучасному вищому освітньому процесі. Навчання в університеті може бути високостресовим та перевантаженим. Студенти часто стикаються з тривожністю та депресією. І це напряду впливає на їх академічну успішність. Студенти, які ведуть здоровий спосіб життя та мають

---

стабільний психоемоційний стан, зазвичай краще справляються з навчанням і виконанням завдань.

Фізична активність та психоемоційна рівновага створюють сприятливе навчальне середовище. Студенти, які займаються спортом або вправами для підтримки фізичного здоров'я, можуть краще концентруватися та зберігати високий рівень енергії. Психоемоційна стійкість може сприяти розвитку соціальних навичок і співробітництву та взаємодії між студентами.

Забезпечення студентам можливостей для збереження та покращення свого фізичного та психічного здоров'я сприяє їхньому відчуттю задоволення від навчання та життя загалом. Вони навчаються важливих навичок, таких як саморегуляція та самозбереження, що стають цінними ресурсами в подальшому житті. І тому вищі навчальні заклади повинні розглядати їхнє забезпечення та підтримку як важливий аспект освітнього процесу.

Кафедра фізичного виховання постійно розширює потенціал засобів та методів оздоровлення психічного та фізичного станів студентів, не обмежуючись лише розвитком та вдосконаленням фізичних якостей. Бо фізичні вправи є тільки одним з елементів фізичної культури. Тренінги з медитації та психоемоційної релаксації на заняттях сприймаються студентами дуже позитивно.

Застосування медитації та психоемоційної релаксації в освітньому процесі може призвести до численних користей як для студентів, так і для викладачів. Ось кілька ключових задач, які вирішуються завдяки медитації:

- Медитація та релаксація допомагають студентам знижувати рівень стресу та тривожності, що особливо актуально під час іспитів або навчальних дедлайнів, і особливо під час воєнного часу.
- Ця практика підвищує здатність студентів до концентрації та покращує їх здатність до аналітичного мислення та розв'язання завдань.
- Медитація допомагає студентам розуміти свої емоції та керувати ними, знижує ризик розвитку депресії та тривожних розладів.
- Психоемоційна релаксація сприяє підвищенню рівня самосприйняття та самооцінки студентів, допомагає їм більше розуміти свої потреби та бажання.
- Практики медитації і релаксації можуть стимулювати творчість студентів та допомогти їм більш інноваційно підходити до навчання та завдань.
- Зниження стресу допомагає підвищити ефективність навчання та вирішення проблем.

- 
- Медитація та релаксація сприяють розвитку навичок самоуправління, таких як саморегуляція та планування, які є важливими у навчанні та подальшому житті.
  - Застосування цих практик може покращити загальний стиль життя студентів, допомагаючи їм досягати більшого рівня щастя та задоволення від життя.

Кафедра фізичного виховання має велику потребу в співпраці з бібліотекою для забезпечення комплексного підходу до студентського розвитку, до створення гармонійного та ефективного освітнього середовища, яке сприяє всебічному розвитку студентів. Медитація та психоемоційна релаксація можуть значно покращити якість освітнього процесу, сприяючи фізичному, психологічному та академічному розвитку студентів.

Взаємодію кафедри фізичного виховання та бібліотеки можна забезпечити через:

1. Створення інформаційного ресурсу:

- розробити спеціальну сторінку на веб-сайті бібліотеки, де розмістити інформацію про медитацію, її користь та методи;
- додати посилання на наукові джерела, книги та статті, що стосуються медитації.

2. Організацію лекцій та семінарів:

- запропонувати відкриті лекції або семінари на тему медитації в приміщенні бібліотеки. Запросити викладачів або гостей, які спеціалізуються на медитації;
- рекомендувати студентам ресурси бібліотеки для детальнішого вивчення медитації.

3. Надання доступу до аудіо- та відеоматеріалів:

- зібрати колекцію аудіо- та відеофайлів з медитаційними вправами та релаксацією;
- забезпечити можливість студентам використовувати ці матеріали в бібліотеці за допомогою спеціальних слухачів або підказати, як отримати доступ до цих матеріалів в інтернеті.

4. Організацію групових сесій медитації:

- розробити графік регулярних групових сесій медитації в приміщенні бібліотеки;
- запросити викладача або інструктора з медитації для проведення цих сесій.

5. Створення рекомендацій та брошур:

- розробити брошури та інформаційні плакати про користь медитації та психоемоційної релаксації;
- розмістити ці матеріали в бібліотеці та роздати їх відвідувачам.

6. Створення спеціального розділу для книг і журналів:

- виділити певну секцію в бібліотеці для книг та журналів, присвячених медитації та психоемоційній релаксації;

---

- зібрати різноманітну літературу на цю тему, включаючи практичні посібники та наукові дослідження.

Співпраця бібліотеки з тренінгами по медитації може стати важливим ресурсом для студентів, які прагнуть покращити своє фізичне та психоемоційне здоров'я, а також розвивати навички саморегуляції та стресостійкості.