МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ

МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА”

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ 1918

МУЗЕЙ
інтерактивний простір
НАУКИ

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Мала академія наук України під егідою ЮНЕСКО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

XVII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ “АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ”

12-13 ГРУДНЯ 2024 РОКУ

УДК 37.091:613/614

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗАСАДАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Плачинда Т. С.
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
praydtan@ukr.net

Людство століттями цікавилося проблемою збереження та зміцнення здоров'я. Наразі зроблено чимало спроб розглянути здоров'я як багатокомпонентний аспект, який має бути цілісною (холістичною) моделлю, що складається з наступних компонентів: фізичне, психоемоційне, інтелектуальне, соціальне, особистісне й духовне здоров'я. Враховуючи метаморфози сучасності та збільшення навантаження (як фізичного, так і психологічного) на суб'єктів освітнього процесу, стан здоров'я як здобувачів освіти, так і педагогів катастрофічно знижується. Одним із чинників погіршення здоров'я суб'єктів освітнього процесу є дистанційне / змішане навчання, що призводить до значної витрати особистого часу викладача на компонування та додавання навчально-методичних матеріалів на навчальні платформи; витрата особистого часу на індивідуальну комунікацію з кожним здобувачем освіти; неможливість дотримання санітарно-гігієнічних норм щодо тривалості роботи за комп'ютером, значно завищений час, проведений здобувачами освіти за власними електронними пристроями тощо. Такий стан речей вимагає впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітнє середовище закладу та формування навичок дотримання принципів здорового способу життя у суб'єктів освітнього процесу.

Метою дослідження є актуалізація наукової проблеми щодо застосування в освітньому процесі ЗВО здоров'язбережувальних технологій і формування у суб'єктів навчального процесу навичок дотримання принципів здорового способу життя.

Методика й організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження й емпіричний досвід щодо організації освітнього процесу на засадах здоров'язбереження та формування навичок дотримання принципів здорового способу життя у суб'єктів навчального процесу.

Метою здоров'язбережувальних освітніх технологій є забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній і практичній діяльності суб'єктів освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Вагомим у здобутті студентами необхідних професійних компетентностей у ЗВО є їхня працездатність. Серед чинників освітнього середовища найбільше на працездатність здобувачів освіти впливають мікроклімат приміщення, особливо температура, вологість і швидкість руху повітря, рівень шумів, характер освітлення тощо. Викладачі мають турбуватися про те, аби у студентів під час навчання не виникли прояви втоми та перевтоми, що залежить від стану здоров'я здобувачів освіти, психологічних показників – рівня тривожності, вольових якостей, уваги тощо.

Також педагоги мають дбати про уникнення (зменшення дії) гіподинамії під час освітньої діяльності. Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції скелетного м'язу та розвитку ожиріння в період найбільшої пластичності та схильності до впливу зовнішнього середовища. Як результат – низькі рівні фізичного розвитку функціональних можливостей людини, які важко відновити в зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування.

Основна роль здоров'язбережувальної діяльності будь-якого освітнього закладу відводиться компетентному впорядкуванню освітнього процесу. Кожен педагог повинен працювати за моделлю здоров'язбережувального середовища, найбільш значимими компонентами якої є: створення комфортних умов

навчання (розклад занять, перерв, режимні моменти тощо); використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Важливою умовою ефективного проведення занять є застосування здоров'язбережуальних технологій, що передбачає:

- ✓ урахування періодів працездатності здобувачів освіти на заняттях;
- ✓ урахування вікових і фізіологічних особливостей здобувачів освіти на заняттях;
- ✓ наявність емоційних розрядок на заняттях і під час проведення різних заходів;
- ✓ чергування пози тіла з урахуванням видів діяльності;
- ✓ використання оздоровчо-фізкультурних пауз на заняттях і різних заходах тощо.

Запорукою нормального функціонального стану здобувачів освіти у процесі навчальної діяльності, можливості підтримувати розумову працездатність на високому рівні та запобігати передчасному стомленню є правильна організація заняття та освітнього процесу загалом. Завдання закладу освіти не лиши надати студенту необхідні професійні компетентності, а й зберегти у процесі навчання його здоров'я.

Отже, враховуючи сучасні трансформаційні процеси та фізичне й емоційне навантаження у суб'єктів освітнього середовища, актуалізації набуває створення структури освітнього процесу й організації його учасників на засадах здоров'язбереження, що створює комфортний психологічний клімат у студентському та педагогічному колективах.

Література:

1. *Плачинда Т. С., Рибалко Л. М., & Гулько Т. Ю. (2024) Дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту*

як необхідна умова якості життя. Педагогічний альманах, (55). https://doi.org/10.37915/pa.vi55.531

2. Плачинда Т. С. (2023) Здоров'язбережувальні технології навчання у контексті якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 206-209

3. Плачинда Т. С. (2023) Професійна підготовка майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту на засадах здоров'язбереження. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка. С. 157-160 URL: http://surl.li/oxiwe

4. Плачинда Т. С. (2024) Формування навичок здорового способу життя у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах сучасних трансформацій. Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків: Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». С. 342-346