



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



М.З.Н.

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Мала академія наук
України під егідою
ЮНЕСКО



Національний
технічний університет
ДНІПРОВСЬКА
ПОЛІТЕХНІКА
1899



Міністерство освіти і науки України
Національна академія наук України
Національний центр «Мала академія наук України»
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Київський національний університет
будівництва і архітектури
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
Національний університет «Львівська політехніка»

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ХVІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА
НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

09 – 12 грудня 2025 року
Полтава

Доцільно застосовувати: дихальні техніки (діафрагмальне дихання, метод 4–7–8); вправи емоційної стабілізації та ін. [2].

- Підтримання оптимального фізичного стану. Особливу увагу варто приділяти: функціональним тренуванням.

- Оволодіння практичними навичками безпеки. Студенти повинні знати і вміти: надавати першу домедичну допомогу; користуватися засобами індивідуального захисту.

- Інформаційна грамотність та профілактика паніки, адже екстремальні ситуації мають інформаційний характер, тому важливо навчити студентів відрізняти достовірну інформацію від фейків, користуватися офіційними джерелами повідомлень.

- Розвиток соціальної відповідальності та взаємодопомоги, яка включає вміння працювати в команді, підтримувати інших у кризових ситуаціях [3].

Акцентуємо увагу на педагогічних умовах формування здоров'язбережувальної компетентності: інтеграція у навчальні дисципліни (фізичне виховання, безпека життєдіяльності); використання тренінгових та практико-орієнтованих занять; регулярне проведення практичних навчань та симуляційних тренувань; міждисциплінарна інтеграція фахівців, створення у ЗВО безпечного освітнього середовища.

Висновки. Отримані дані дозволили визначити ключові фактори, що впливають на готовність студентської молоді діяти у стресових і потенційно небезпечних ситуаціях, а також обґрунтувати практичні рекомендації щодо формування їх здоров'язбережувальних компетентностей. Основні акценти спрямовані на поєднання фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної готовності до дій у кризових умовах, а саме – розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, оволодіння практичними навичками безпеки та підвищення інформаційної грамотності, що адаптують студентську молодь, дій в екстремальних умовах і дозволяють зберігати власне здоров'я.

Література:

1. Баитовенко, О. А. (2018). *Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини. Молодий вчений*, 1(53), 765–769.

2. Корецький, В. М., Ткаченко, Л. П. (2019). *Психологія стресу та подолання в екстремальних умовах. Новий Світ*.

3. Савчук, Р. І. (2022). *Фізична підготовленість та стресостійкість студентів у кризових ситуаціях. Астон*.

УДК 37.015.3:613

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

Безносюк О. О., к.пед.н., професор

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка
alexbeznosyuk57@gmail.com;*

Йопа Т. В., аспірантка

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
yopatanya@gmail.com*

У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя та інших чинників роль здоров'я майбутнього фахівця значно підвищується, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина.

Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Сучасна екологічна ситуація, катастрофічні наслідки Чорнобильської аварії, ускладнення соціального та економічного становлення в Україні, і особливо в сільській місцевості, низький рівень

культури харчування, медичних та валеологічних знань, безпечної життєдіяльності, фізичної активності спричиняють погіршення здоров'я підростаючого покоління.

В науковій літературі існує близько 300 визначень поняття «здоров'я». У Вікіпедії зазначено, що згідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів».

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно-етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції.

Сучасні науковці зазначають, що єдина зброя людини в захисті здоров'я – це культура його збереження, тому потрібне формування нової культури управління здоров'ям підростаючого покоління, яке є стратегічним ресурсом України та могутньою складовою якості людських ресурсів. Тому актуальною постає проблема реалізації концепцій здоров'язбереження у навчальному процесі. Аналіз наукової літератури засвідчив, що основним шляхом вирішення проблеми є реалізація ідей здоров'язберігаючих технологій.

Під *здоров'язберігаючою освітньою технологією* розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (студентів, педагогів та ін.) [1].

Зрозуміло, що здоров'язберігаюча педагогіка не може виражатися якоюсь однією конкретною педагогічною технологією. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я. *Причинами* низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молоді є відсутність особистісного ціннісного ставлення у студентів до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язберезувальної діяльності студентів у навчальній та позанавчальній діяльності, недостатня мотивація у руховій активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних хвороб. У зв'язку з цим росте число «прикордонних» станів у молодих людей з наявністю виникнення психофізичних розладів. За результатами медичних досліджень лише 10 % випускників можуть вважатися здоровими, 40 % мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

У сучасному світі важко переоцінити роль здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої особи і нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Здоров'я – безцінне надбання не лише кожної людини, але й усього суспільства.

За даними щорічної доповіді міністерства молоді та спорту України Президенту та Верховній Раді України про становище молоді в державі досить значна частина молоді має проблеми зі здоров'ям. Упродовж шкільних років зменшується відсоток здорових дітей – з 35 % до 18 % та зростає їх кількість із хронічною патологією (з 22,5 % до 53 %). Крім того, в ході оцінки фізичного здоров'я школярів відзначено, що більшість із них мала нижчі за середні та низькі показники такого здоров'я (28,4 % та 29,7 %), що пов'язано з детренованістю дітей, нераціональним способом життя та погіршенням соматичного стану здоров'я. При вивченні психологічного стану підлітків у 58 % з них було виявлено психічну втому, у 49,3 % – стан тривожності, у 9,8 % – стресові реакції, що можна пояснити великим шкільним навантаженням і напруженим режимом праці й відпочинку. За даними Міністерства освіти і науки України, 36 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень

фізичного здоров'я, 34 % – нижчий за середній, 23 % – середній, 7 % – вищий середнього і лише 1 % – високий [2].

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Самими активними компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [3].

Саме тому важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад до досягнення мети, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формулює місію навчального закладу, визначає доміанти діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності: навчальній, виховній, використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ зможе досягти поставлених перед собою цілей.

Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності набувають значної актуальності у зв'язку з можливістю їх підвищення в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

При мисленні виникає кровонаповнення судин мозку, звужуються периферичні судини кінцівок і розширюються судини внутрішніх органів, тобто спостерігаються судинні реакції, протилежні тим, які виникають при роботі м'язів. Функції серцево-судинної системи змінюються мало. Інша справа, якщо така робота супроводжується емоційними переживаннями.

Дослідження взаємозв'язку фізичної і розумової працездатності студента і викладача набувають значної актуальності, у зв'язку з можливістю їх підвищити в умовах цілеспрямованого і системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту.

Література:

1. Naumenko, Yu. V. (2005). *Zdorov'iazberihaiucha diialnist shkoly [Health-preserving activity of the school]*. Pedagogika, (6), 37–44.

2. Zhdanov, I. O. (Ed.). (2015). *Natsionalno-patriotychne vykhovannia – derzhavnyi prioritet natsionalnoi bezpeky: Shchorichna dopovid Prezydentovi Ukrainy, Verkhovnii Radi Ukrainy pro stanovishche molodi v Ukraini (za pidsumkamy 2014 roku) [National-patriotic education as a state priority of national security: Annual report to the President of Ukraine and the Verkhovna Rada on the situation of youth in Ukraine (2014)]*. Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky.

3. Dubohai, O. D. (2006). *Fizkultura yak skladova zdorovia ta uspishnoho navchannia dytyny [Physical education as a component of a child's health and academic success]*. Shkilnyi Svit; Halitsyna.

УДК 378.147:159.944.4:165.0

ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Блоха Я.Є., к. філос. н, доцент

Дерев'янюк Л.І., к. філол. н, доцент

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

yaroslavblokha@gmail.com

Професійне вигорання викладачів вищої школи вже давно перестало бути лише психофізіологічним чи організаційним феноменом. У добу стрімкої цифровізації,