



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

М.З.Н.

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

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



09 – 12 грудня 2025 року
Полтава

УДК: 378.147:613.6:159.944

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ АКЦЕНТИ СТУДЕНТІВ ЗВО В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Баштовенко О.А., к.біол.н., доцент

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

osiabasht@gmail.com

Оніщук Л.М. к.пед.н., доцент

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

larpol_turizm@ukr.net

Актуальність. Сучасні реалії в Україні, зокрема воєнний стан, підвищений рівень техногенних ризиків, інформаційні та психологічні загрози, актуалізують необхідність формування у студентської молоді навичок безпечної поведінки й здатності зберігати здоров'я в цих умовах. Студенти ЗВО перебувають у середовищі, де поєднуються високі навчальні навантаження, стресові чинники та потреба в швидкій адаптації, що знижує стресостійкість і підвищує ризик негативних наслідків для здоров'я. Тому виставлення здоров'язбережувальних акцентів у підготовці студентів до дій в екстремальних ситуаціях є важливим педагогічним завданням.

Мета – окреслити здоров'язбережувальні акценти, що забезпечують підвищення рівня готовності студентів ЗВО до дій в екстремальних ситуаціях, та визначити ключові напрямки їх формування.

Методика та організація дослідження передбачали комплексний підхід до визначення здоров'язбережувальних акцентів студентів в екстремальних ситуаціях. Дослідження проводилося на базі ЗВО за участю студентів 1–4 курсів віком 17–23 років, які надали згоду на участь. Використано теоретичні методи (аналіз і узагальнення наукових джерел, контент-аналіз нормативних документів), соціологічні методи (анкетування, інтерв'ювання), психодіагностичні тести для визначення стресостійкості та копінг-стратегій, а також педагогічні методи – включене спостереження та елементи педагогічного експерименту. Анкетування містило питання щодо когнітивної готовності, мотиваційної спрямованості, емоційно-вольової регуляції та поведінкових стратегій у кризових умовах. Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Питання здоров'язбереження студентської молоді активно висвітлювалися науковцями, які підкреслюють важливість фізичного стану, психоемоційної стійкості та сформованих компетентностей безпеки життєдіяльності. Проте питання інтеграції здоров'язбережувальних технологій у підготовку студентів до екстремальних ситуацій потребує подальшої систематизації та поглиблення.

Здоров'я є важливою передумовою адекватної поведінки людини у стресових і надзвичайних умовах. Зауважимо, що в екстремальній ситуації саме фізична підготовленість, психологічна стійкість і навички саморегуляції дозволяють: швидко реагувати; ухвалювати раціональні рішення; підтримувати контроль над емоціями; мінімізувати ризики для життя та здоров'я.

Психофізіологічна реакція організму на загрозу має свої особливості у студентів: підвищена емоційність та імпульсивність; схильність до недооцінки ризику; недостатній досвід поведінки в реальних небезпечних умовах. Висока адаптаційна здатність за правильної підготовки стає ресурсом. У зв'язку з цим забезпечення фізичної працездатності та психічної рівноваги має бути ключовим у здоров'язбережувальній підготовці студентів [1].

Окреслимо, що ключовими здоров'язбережувальними акцентами для студентів у екстремальних ситуаціях є:

- Формування стресостійкості і навичок психоемоційної саморегуляції.

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