

основа зберігання індивідуального здоров'я вчителя.

Література

1. Areas of worklife as predictors of occupational health – A validation study in two German samples [Electronic resource] / [Sarah S. Brom, Gabriele Buruck, Irén Horváth, Peter Richter, Michael P. Leiter] // Burnout Research. – Vol. 2, Issues 2–3, September 2015, P. 60– 70. – URL : <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.001>.
2. Zhara H. Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem / Hanna Zhara // European Humanities Studies: State and Society_4 2014–2015. – Slupsk. – 207 p. – P. 136–149.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. – (Серия «Практикум»).
4. Латіна Г. О. Фізіолого-гігієнічні аспекти професійної діяльності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія» / Ганна Олександрівна Латіна. – Київ, 2008. – 22 с.
5. Носко М. О. Удосконалення діагностичного компоненту в процесі реалізації проекту «Школа сприяння здоров'ю» / М. О. Носко, Л. Г. Шелупець, О. В. Багінська, С. Б. Самоненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 115. – С. 180–182.
6. Саторин И. Зона комфорта [Електронний ресурс] / Игорь Саторин. – 25.02.2010. – Режим доступу : <http://progressman.ru/2011/04/cage/> (доступ на 24.03.2017)
7. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности / Брайан Трейси ; пер. с англ. Марины Сухановой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 144 с.

ПРОПАГУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКИМИ СПОРТИВНИМИ КЛУБАМИ В УМОВАХ ПОСЛАБЛЕННОГО КАРАНТИНУ

Піддубна Ю.С., Гриньова М. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Студенти – це майбутні фахівці, від яких великою мірою залежить майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично і психологічно здоровими, витривалими та працездатними. Відомо, що заняття різними видами фізкультурної діяльності, сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими вичками і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. Саме тому необхідне існування студентських спортивних клубів – місць спілкування активної молоді, яка має спільні інтереси, бажання до самовдосконалення та розвитку у ході спільної діяльності. Особлива роль таких клубів полягає у створенні атмосфери колективізму, соціалізації студентства, психологічній розрядці і створенні умов пізнання власних можливостей у ході спортивно-оздоровчої діяльності молоді.

На сьогоднішній день ітання здоров'я та здорового способу життя

стоїть надзвичайно госто, оскільки весь світ охопила пандемія коронавірусу (COVID-19). Як наслідок був введений карантин і декілька місяців більша частина світу перебувала в умовах самоізоляції. Але студенти всього світу знайшли нові способи займатися спортом, зберігати фізичну активність і долі пропагувати здоровий спосіб життя в умовах карантину. Так команда з нетболу Університету Саксексу побігла всією Великобританією. Благодійний забіг був організований приєднаннями збірної з нетболу у якому взяли участь 34 члени команди, кожен з яких пробіг по 44 км. Так студенти не тільки зібрали кошти для Національної служби охорони здоров'я Великобританії (NHS), а й виразити свою вдячність за їх роботу напружену на порятунок життя. 19 спортивних клубів Університету Портсмута об'єдналися також з благодійною метою. 430 студентів взяли участь у забігові і подолали 12 160,12 км зібравши при цьому 3965 фунтів стерлінгів для NHS [1].

Студенти Полтавсько національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка також не відступили від своєї мети і спільних інтересів через пандемію та карантинні обмеження. Волейбольний клуб «Полтавчанка» педагогічного університету з дотриманням всіх карантинних вимог, зазначених Кабінетом Міністрів України [2], продовжив свою роботу і вже на сьогодні вибором право на участь у жіночому Чемпіонаті України з волейболу серед команд Суперліги. Цим студентки продемонстрували, що атмосфера колективізму, здоровий спосіб життя і спільне бажання вчить відстоювати власні інтереси у будь яких умовах.

Отже, студентські спортивні клуби показують на практиці, що створена позитивна психо-емоційна атмосфера всередині колективу, загальна спрямованість поглядів щодо певної проблеми та спільна робота сприяє спортивно-оздоровчій діяльності майбутніх фахівців. Студентські клуби продемонстрували, що молодь, незважаючи на жорсткі обмеження, знаходить можливості для збереження і пропагування здорового способу життя, продовжує розвиватись, ділитися досвідом і реалізовувати спільні інтереси.

Література

1. Fun and Unusual Ways Students are Staying Active in Quarantine. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vstanovlennya-karantinu-ta-zapr-641> (дата звернення: 09.10.2020)
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» URL: <https://www.topuniversities.com/student-info/health-support/fun-unusual-ways-students-are-staying-active-quarantine> (дата звернення: 09.10.2020)

НАУКОВО–ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я

*Антонець М.О., Антонець О.А.
Полтавська державна аграрна академія, ПВНЗ Український гуманітарний інститут*

Сучасне громадянське суспільство потребує здорових громадян.