

Список використаних джерел:

1. Бейгул І. Перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 6-7 грудня 2022 р.). Харків: ХДАФК, 2022. С. 16–18.
2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82 с.
3. Грідіна Н.О., Небесна В.В., Кашуба О.В. Вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів ВНЗ. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-05/09gnahee.pdf>
4. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Вип. 1. Київ: КНЕУ, 2007. 164 с.
5. Хайкін Л.В. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетровського університету, 2001. 272 с.
6. Цьось А.В., Котов Є.О., Ковальчук В.Я. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2009. 11 с.

Віталій СІЛАСЬ,

*викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ключові слова: *здоров'я, здобувачі, чинники здоров'я, стан здоров'я, фізичні вправи, заклад вищої освіти.*

В Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти, що зумовлено низьким рівнем фізичної підготовленості, малорухливим способом життя та зростанням кількості захворювань дихальної, травної, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, а також патологій опорно-рухового апарату, інфекційних і паразитарних хвороб.

Останні роки додатково вплинули на цю тенденцію пандемія Covid-19 та воєнний стан, спричинений агресією РФ. Тривала пандемія та часті повітряні тривоги змусили заклади вищої освіти перейти на дистанційне навчання, що значно обмежило рухову активність студентів. Закриття спортивних майданчиків і залів спонукало їх до виконання вправ у домашніх умовах, що призвело до розвитку гіпокінезії – одного з факторів виникнення різних захворювань та зниження розумової й фізичної працездатності.

Отже, актуальність цього дослідження полягає у формуванні мотивації студентів до збереження власного здоров'я, розробці особистісно орієнтованої програми фізичного вдосконалення та профілактики захворювань за допомогою фізичних вправ в умовах сьогодення.

На сьогодні спостерігається стійке погіршення самопочуття здобувачів освіти, що супроводжується зниженням їхнього інтересу та мотивації до занять фізичною активністю та спортом. Водночас державна освітня політика спрямована на всебічне зміцнення здоров'я людини, охоплюючи його духовний, соціальний, психічний та фізичний аспекти.

Пріоритетним завданням освітньої системи є формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найважливіших особистісних і суспільних цінностей. Це передбачає розвиток ефективної валеологічної освіти, забезпечення якісного медичного обслуговування, оптимізацію навчального процесу, створення екологічно безпечного життєвого середовища та залучення всіх учасників освітнього процесу до занять фізичною культурою і спортом. [3].

Хоча перед викладачами поставлено конкретні завдання, їх виконання ускладнене воєнним станом, зниженням соціально-економічних можливостей країни, зміною звичного способу життя студентів і викладачів, широким впровадженням онлайн-навчання, а також невизначеністю щодо наслідків військових дій. Додатково, погіршення здоров'я значно вплинуло на рівень страху, тривожність і психоемоційний стан здобувачів освіти.

З використанням розробленої нами методики самооцінки здоров'я студентів [2, с. 356-358], яка базується на спрощеній 5-бальній шкалі, оцінювалися такі критерії:

- рівень фізичного розвитку, працездатності та фізичної підготовленості;
- відсутність спадкових, хронічних та інших захворювань;
- відсутність болю в голові, суглобах, спині та внутрішніх органах;
- функціонування аналізаторів (слух, зір, координація тощо);
- якість апетиту, сну, настрою, загального самопочуття та рівня задоволеності життям;
- відсутність захворювань за результатами медичного огляду.

На основі отриманих даних було визначено рівень здоров'я сучасних студентів та проведено порівняльний аналіз із показниками попередніх років.

Самооцінка студентами стану власного здоров'я підтверджує загальну тенденцію до погіршення їхнього здоров'я в процесі навчання в закладах вищої освіти. Особливо занепокоює погіршення здоров'я серед студентів чоловічої статі, де в групах з оцінками «поганий» і «дуже поганий» стан здоров'я зафіксовано відповідно 14,0% та 3,7%. Така ситуація стимулює викладачів створювати в навчальному процесі позитивне психологічне середовище, яке сприяє зниженню стресових навантажень, наданню необхідної підтримки, формуванню цілей і ціннісних орієнтацій на майбутнє, залученню до здорового способу життя, а також визначенню факторів, що позитивно впливають на стан здоров'я студентів.

Разом з тим, опитування студентів, які брали участь у заняттях з фізичного виховання, показало, що 41,5% чоловіків і 34,2% жінок не можуть чітко пояснити нозологію своїх захворювань, причини їх виникнення, профілактичні заходи і обмеження, не знають історії своїх хвороб і методів лікування. Подальші дослідження виявили, що для профілактики та лікування захворювань і зміцнення здоров'я студенти використовують різні заходи, такі як: здоровий сон, пасивний відпочинок, придбання ліків, активний відпочинок, звернення до сімейного лікаря, народна медицина, збільшення фізичної активності, лікувальна фізкультура та інші.

Прикро, що такі важливі заходи, як підвищення рухової активності, лікувальна фізична культура, коригування режиму навчання, способу життя та харчування, студенти не сприймають як першочергові для збереження та зміцнення здоров'я. Від їхніх ціннісних орієнтацій залежить рівень мотивації, цілеспрямованість, активність у житті, ставлення до професійного розвитку та компетентностей, а також відповідальність за власне здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Щодо засобів рухової активності, які студенти використовують або прагнуть впроваджувати під час навчальних і самостійних занять з фізичного виховання, найбільшою популярністю користуються:

- заняття на тренажерах (чоловіки – 28,1%, жінки – 28,8%)
- сучасні фітнес-технології (22,0% і 22,3% відповідно)
- спортивні та рухливі ігри (19,5% і 21,2%);
- настільний теніс і бадмінтон (11,0% і 18,5%);
- оздоровча фізична культура (17,1% і 17,9%);
- плавання (9,8% і 11,4%);
- ходьба (8,5% і 9,8%), а також інші види активності.

Практичний досвід, спостереження та бесіди з студентами під час занять фізичним вихованням свідчать, що більшість з них не проявляє активності та інтересу до фізичних вправ, основними мотивами є дисципліна, відповідальність і прагнення отримати високу оцінку на заліку. Це вказує на те, що сучасна система фізкультурно-оздоровчої освіти повинна шукати нові підходи, методи та засоби для активізації і мотивації студентів до фізичних вправ та турботи про своє здоров'я.

У загальному, можна зазначити, що надання молоді широких можливостей недостатньо для розвитку фізичної культури, турботи про своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Потрібна соціально орієнтована система знань, яка б формувала у студентів естетичні якості, розуміння важливості збереження здоров'я, позитивну мотивацію до здорового способу життя та прагнення до самовдосконалення і самовиховання.

Підсумовуючи наведені визначення поняття «здоров'я», можна зазначити, що це динамічний процес, який спрямовує студента на збереження та розвиток біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, підтримку високої фізичної та розумової працездатності, а також здатність адаптуватися до змін навколишнього середовища та залишатися соціально активним протягом життя. Здоров'я студента – це не лише його особиста, а й соціальна цінність, показник рівня культури, здатність витримувати фізичні та психологічні навантаження, а також можливість ефективно пристосовуватися до зовнішніх умов.

Незважаючи на усвідомлення важливості власного здоров'я, студенти часто нехтують його збереженням, уникають фізичних вправ та у разі хвороби покладаються виключно на медикаменти або лікарську допомогу. Саме тому головним завданням кафедр фізичного виховання є формування мотивації, інтересу та бажання студентів до занять фізичною активністю. Важливо визначити чинники, що можуть стимулювати їх до свідомої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Цілеспрямована, систематична та добре організована робота із залучення студентів до фізичної активності може стати ключем до покращення їх здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи* : зб. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. (10-11 лист. 2011 р, м. Житомир). Житомир : Полісся, 2011. С. 27–31.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 593 с.
3. Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року N 347/2002. <https://zakon.rada.gov.ua>
4. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник. Вип. 1. Київ : КНЕУ, 2007. 164 с.
5. Цюс А.В., Котов Є.О., Ковальчук В.Я. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2009. 11 с.

Анна ФАСТИВЕЦЬ,

*доктор педагогічних наук,
професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної терапії, ерготерапії
Полтавського інституту бізнесу Закладу вищої освіти
«Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»*

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ

Ключові слова: *реабілітація, професійна підготовка, міждисциплінарний підхід, практичне навчання, цифрові технології, симуляційне навчання, роботизовані пристрої, міжнародні стандарти, психологічна готовність, доказова медицина.*

Система професійної підготовки фахівців реабілітаційної галузі є важливою складовою сучасної медико-соціальної сфери, оскільки якість надання реабілітаційних послуг значною мірою залежить від рівня компетентності спеціалістів. В умовах постійного розвитку науки, медицини та технологій відбувається трансформація підходів до навчання майбутніх реабілітологів, що включає не лише традиційні методи підготовки, а й інноваційні освітні технології, інтеграцію міждисциплінарних знань та впровадження практикоорієнтованого навчання.

Сучасна професійна підготовка фахівців реабілітаційної галузі передбачає формування системних знань у галузі медицини, фізичної терапії, ерготерапії, соціальної роботи та психології. Важливим аспектом є розширення компетенцій спеціалістів у напрямках біомеханіки, нейрофізіології, спортивної реабілітації, ортопедичної корекції, психосоціальної адаптації пацієнтів та використання сучасних реабілітаційних технологій.

Однією з ключових тенденцій у підготовці реабілітологів є акцент на міждисциплінарний підхід, який передбачає співпрацю спеціалістів різних напрямів: лікарів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів, психологів, соціальних працівників. Такий