

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Важеніна І. Л.

*старший викладач кафедри педагогічної майстерності та менеджменту
імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

У сучасному світі, що динамічно змінюється та висуває дедалі вищі вимоги до адаптивності й стресостійкості особистості, здоров'я стає не лише запорукою особистого добробуту, а й важливим чинником професійної успішності та національної безпеки. Здобувачі вищої освіти, які готуються до майбутньої професійної діяльності, перебувають під значним психологічним і фізичним навантаженням. Відповідно, формування здоров'язбережувальних компетентностей стає одним із пріоритетних завдань вищої освіти, що має охоплювати студентів усіх спеціальностей.

Здоров'язбережувальна компетентність – це складна інтегрована якість особистості, що охоплює сукупність знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій і мотивацій до збереження, зміцнення та відтворення власного здоров'я, а також здоров'я інших людей. Вона передбачає:

- когнітивний компонент: знання про здоровий спосіб життя, фактори ризику, методи профілактики захворювань, основи гігієни, першої допомоги;
- діяльнісний компонент: вміння застосовувати ці знання на практиці – раціонально харчуватися, дотримуватися режиму дня, займатися фізичною активністю, керувати стресом, уникати шкідливих звичок;
- ціннісно-мотиваційний компонент: Усвідомлення здоров'я як найвищої цінності, формування відповідального ставлення до власного організму та навколишнього середовища.

Студентське життя, попри свою насиченість, часто пов'язане з низкою ризиків для здоров'я:

- навчальні навантаження: інтенсивність навчання, сесії, курсові та кваліфіковані роботи призводять до перевантаження, недосипання;

- зміни режиму: порушення режиму дня, нерегулярне харчування;
- психоемоційний стрес: адаптація до нового середовища, конкуренція, невизначеність майбутнього, особисті проблеми;
- шкідливі звички: поширення куріння, вживання алкоголю, енергетичних напоїв як способу «зняття» стресу або елемента соціалізації;
- малорухливий спосіб життя: тривале сидіння за партами та комп'ютерами, недостатня фізична активність.

Ці чинники негативно впливають не лише на фізичне, а й на психологічне здоров'я, знижують успішність та майбутню професійну ефективність.

Базові принципи здоров'язбереження є універсальними, але їхнє формування має враховувати специфіку майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти:

- для майбутніх педагогів: критично важливе усвідомлення власного здоров'я як прикладу для учнів, а також уміння формувати здоров'язбережувальні навички у дітей. Це включає знання вікової фізіології, психології здоров'я, методики проведення оздоровчих заходів
- для інженерів та робітників виробництва: акцент на промисловій гігієні, безпеці праці, ергономіці робочого місця, впливі шкідливих виробничих факторів на здоров'я, а також способах мінімізації цих ризиків;
- для фахівців ІТ-сфери: особлива увага до профілактичних проблем із зором, опорно-руховим апаратом, психологічним здоров'ям, пов'язаних із тривалою роботою за комп'ютером.

Ефективне формування здоров'язбережувальних компетентностей вимагає комплексного підходу:

1. Інтеграція в навчальні дисципліни: включення елементів здоров'язбереження до всіх навчальних програм – від гуманітарних до фахових. Наприклад, на заняттях з іноземної мови можна обговорювати теми здорового способу життя у різних країнах, фізиці – принципи роботи органів людини, технологіях - безпеку виробництва.

2. Спеціальні курси та модулі: впровадження обов'язкових або вибіркових

курсів з основ здоров'я, гігієни, здорового способу життя у психології стресу, профілактики залежностей.

3. Організація спортивно-оздоровчої роботи: розвиток спортивних секцій, гуртків, проведення змагань, днів здоров'я, створення умов для фізичної активності на території закладу вищої освіти.

4. Психологічна підтримка та консультації: наявність кваліфікованих психологів, які можуть надавати допомогу студентам у подоланні стресу, адаптації, вирішенні особистих проблем.

5. Формування здорового середовища ЗВО: забезпечення якісного харчування, належних санітарно-гігієнічних умов у навчальних корпусах та гуртожитках, відсутність тютюнопаління та вживання алкоголю.

6. Проєкта діяльність: залучення студентів до дослідницьких та соціальних проєктів, спрямованих на вивчення та вирішення проблем здоров'я, розробка програм профілактики.

7. Приклад викладачів: особистий приклад викладачів, їхнє власне відповідальне ставлення до здоров'я є потужним фактором впливу на студентів.

Формування здоров'язбережувальних компетентностей здобувачів вищої освіти – це не просто додаток до основної навчальної програми, а невід'ємна складова якісної підготовки фахівців XXI століття. Це дозволяє виховати не лише висококваліфікованих спеціалістів, а й відповідальних громадян, здатних дбати про власне здоров'я, здоров'я своїх близьких та суспільства загалом. Усвідомлення цінності здоров'я, володіння навичками його збереження та зміцнення є фундаментом для повноцінного життя та ефективної професійної діяльності в будь-якій сфері. Інвестиції у здоров'я студентів – це інвестиції у майбутнє країни.

Список використаних джерел:

1. Волошина, В. В. (2015). Здоров'язбережувальні компетентності як складова професійної підготовки майбутніх учителів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 5(49), 42–50.

2. Григоренко, С. Ю. (2018). Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів. Молодий вчений, 8(60), 105–108.

3. Канішевська, Л. Б. (2017). Формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді: теоретичний аспект. Теорія і методика навчання та виховання, 42, 45–54.

4. Компетентнісний підхід у вищій освіті: методологічні практичні аспекти (2014). За заг. ред. Н. М. Бібік. Київ: Педагогічна думка.

5. Сендюк В. Д. (2019). Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. Витоки педагогічної майстерності, 23, 102–106.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ РОБОТОТЕХНІКИ

Дебре О. С.

*доктор філософії, асистент кафедри теорії і методики технологічної освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

У сучасному освітньому просторі пріоритетним завданням є формування не лише компетентного фахівця, який здатний до критичного мислення та інноваційної діяльності, а й здорової особистості. На основі буремного розвитку STEM-освіти, зокрема робототехніки, особливої актуальності набуває питання впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес здобувачів вищої освіти. Ця галузь освіти передбачає інтенсивну розумову діяльність, постійне використання ІКТ технологій, високу концентрацію уваги, що при відсутності необхідного педагогічного спрямування може негативно впливати на стан здобувачів вищої освіти.

Здоров'язбережувальні технології в освіті – це комплекс інтегрованих засобів, методик і організаційно-педагогічних підходів, що мають на меті створення безпечного, сприятливого для здоров'я освітнього середовища. Основне завдання забезпечити оптимальні умови для розвитку фізичного, психоемоційного та соціального, запобігти навчальному перенавантаженню, погіршенню зорового сприйняття, розвитку тривожності та хронічної втоми.

Такі технології не лише зберігають здоров'я, а й сприяють формуванню в