

8. Приступа Є.Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика : монографія. Дрогобич : ТзОВ «Вимір», 1999. 449 с.

9. Присяжнюк І.В. Уроки з сюжетними іграми. *Фізична культура у школі*. Київ, 1991. № 3. С. 9–12.

10.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави : навч. посібник. Луцьк : Надтир'я, 1994. 96 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

**Оксана БРЯНКА, Ірина ВОЗНЯК
м. Дрогобич**

Здоров'я є однією з актуальних проблем сучасності, особливо в середовищі молодого покоління. На тлі екологічної та соціальної напруженості задля підтримання високого рівня здоров'я необхідно опанувати сучасні засоби збереження і зміцнення здоров'я, засвоювати практичні навички застосування різноманітних здоров'язбережувальних технологій в умовах функціонування закладів вищої освіти та самостійної оздоровчої діяльності [4; 5; 9].

Поява нових форм дистанційного навчання продиктована виникненням різноманітних запитів теперішньої реальності. Реалії сьогодення потребують дієвих компенсаторних механізмів через об'єктивну відсутність «живого» міжособистісного спілкування у професійних колах, суттєвого збільшення кількості витраченого часу на пошук інформації у світовому павутинні інтернету, відчутному розширенні обсягу самостійної роботи. Постійне послуговування інформаційно-комунікативними пристроями і різноманітними гаджетами, тривале нехтування здоров'язбережувальними технологіями чи оздоровчими методиками провокує появу проблем зі здоров'ям, зокрема зайвий раз виникають передумови порушення постави, зору тощо [1; 2; 8; 11].

Довготривала робота з комп'ютером неодмінно призводить до виникнення проблем психоемоційного характеру, порушення режимів сну та харчування, а також викликає головний біль, зумовлює численні стресові ситуації, котрі згодом набувають хронічного характеру через стабільно негативні умови воєнного стану на території усієї країни. Саме тому дистанційне навчання в

умовах війни є абсолютно іншим, ніж спровоковане періодом карантину внаслідок епідемії COVID 19 [13, с. 11].

Надмірне психологічне навантаження усіх, без винятків, учасників освітнього процесу запускає механізми різноманітних патологічних станів, а саме проявів апатії, постійної перевтоми та професійного вигорання. Найбільшою проблемою впровадження дистанційного навчання в т умовах воєнного часу є часті перебої зі зв'язком та електропостачанням. Унаслідок систематичних повторень таких ситуацій «можуть виникнути симптоми хронічного емоційного стресу, який призводить до різних передпатологічних психічних станів» [8, с. 7].

Подібна ситуація вимагає пошуку дієвих засобів подолання стресових ситуацій в умовах воєнного стану, застосування різноманітних методик зняття стресу. Грамотне використання здоров'язбережувальних технологій упродовж дистанційного навчання та за умов воєнного стану здатне забезпечити поліпшення самопочуття, відчутне зменшення тривожності, суттєве підвищення мотивації до навчання, розширення навчально-пізнавальних інтересів.

Здоров'язбережувальну освітню технологію в умовах ЗВО розглядаємо як систему, що допомагає створити максимально сприятливі умови щодо формування, збереження, зміцнення духовного, психічного та фізичного здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Здоров'язбереження передбачає не тільки опанування спеціальними знаннями та життєво важливими компетентностями, але й формування відповідних морально-етичних цінностей, що викликають появу спроможності самостійного «керівництва» власним здоров'ям, здійснення діагностичних, профілактичних чи реабілітаційних та корекційних заходів. Проектування здоров'язбережувального студентського середовища потребує напрацювання спеціальних здоров'язбережувальних технологій чи методик задля ефективного застосування у системі гармонійного фізичного розвитку молоді [7, с. 353].

З метою влаштування результативного здоров'язбережувального середовища потрібно домогтися тісного взаємозв'язку практичної діяльності абсолютно всіх структурних ланок освітнього закладу. Діяльнісне функціонування ЗДО передбачає заздалегідь продуману організацію чітко регламентованої діяльності учасників освітнього процесу, забезпечення максимально комфортних психоемоційних умов для занять студентів та викладачів, наявність належного контролю та своєчасного регулювання освітнього процесу. Наслідком існування «здоров'язбережувального середовища можна вважати критерії:

- неухильне зростання творчих та освітніх досягнень студентів та викладачів;
- помітне поліпшення стану здоров'я здобувачів та професорсько-викладацького середовища вишу;
- здійснення фахової діяльності в здоров'язбережувальному режимі;
- значне підвищення інтелектуальної та фізичної працездатності серед усіх його учасників;
- забезпечення комфортних умов для суб'єктів освітнього процесу;
- стабільно продуктивна навчально-пізнавальна та практична діяльність викладачів і студентів;
- неухильне формування здорового способу життя» [3, с. 183].

Структура здоров'язбережувальної технології охоплює такі обов'язкові «складові:

- забезпечення ціннісних орієнтацій щодо здоров'я як найвищої цінності життєпобутування;
- сформованість системи наукових знань про фундаментальні елементи здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечне існування суспільства);
- безапеляційність впливу екологічного стану навколишнього середовища на здоров'я людини;

- формування стійкої емоційної моделі поведінки, котра охоплює такі якості особистості, як: ретельність, відповідальність, обов'язок, честь, гідність тощо;
- активна рухова активність як фундамент розвитку фізичних якостей і адаптаційних можливостей організму;
- раціональне харчування, належна диференціація праці та відпочинку, уникнення шкідливих звичок, функціональних порушень та хронічних захворювань» [6, с. 40].

Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі ЗВО створюють «умови щодо:

- адекватної оцінки проблем здоров'я та здорового способу життя;
- належної оцінки умов здоров'язбережувального освітнього середовища;
- формування здоров'язбережувальних компетентностей усіх суб'єктів освітнього середовища;
- створення належних умов забезпечення здорового способу життя студентської молоді» [3, с. 185].

Будучи основою здоров'язбереження, система фізичного виховання у ЗВО передбачає такі «заходи:

- підвищення актуального рівня фізичної підготовленості студентської молоді;
- створення оптимальних умов для фізичного розвитку студентів;
- усвідомлення необхідності виконання систематичних фізичних навантажень» [6, с. 42].

Українські теперішні освітні стандарти не чітко регламентують офіційні вимоги стосовно фізичної підготовки студентів, не існує дієвих засобів формування та корекції рухової активності згідно із запитами та потребами сучасних студентів. Натомість «зарубіжні заклади вищої освіти широко використовують педагогічні технології різного рівня: технології реалізації освітнього середовища, ігрові технології, олімпійські освітні технології, особистісно-спортивно-орієнтовані технології, технології рухового

навчання, технології навчання розвитку, суб'єкт-суб'єктну взаємодію, технологію індивідуального розвитку, індивідуалізацію навчання, диференціацію рівнів, проблемне навчання тощо» [10, с. 480].

Інноваційні здоров'язбережувальні технології дають можливість трансформувати новітні інновації у систему певних «правил, рекомендацій, інструментів і прийомів, які гарантують їх ефективність і практичну реалізацію в конкретний історичний момент часу. Вони спрямовані на впровадження різних видів педагогічних інновацій, які вносять зміни в традиційний педагогічний процес» [12, с. 402].

У сучасному фізичному вихованні щоразу сміливіше використовують комп'ютерні технології, що уможлиблює інтенсифікацію й індивідуалізацію процесу едукації, помітно збільшує рухову активність студентства, відчутно підвищує його мотивацію до здійснення рухових актів, викликає інтерес до самостійної роботи, посилює власну самооцінку, що загалом збільшує ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді. Останнім часом «користуються попитом у студентських колах сучасні форми організації освітньо-дозвілєвої діяльності (майстер-класи, квести, тренінги, челенджі, відеопрезентації; флешмоби, марафони, батл-фести» [13, с. 11].

Таким чином, здоров'язбережувальні технології в умовах ЗВО є комплексом оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, котрі формують здоров'я студентів і забезпечують засвоєння здоров'язбережувальних компетентностей, навичок дотримання здорового способу життя опанування правил культури здоров'я загалом. Структура здоров'язбережувальних технологій передбачає поєднання основних здоров'язбережувальних компонентів життєдіяльності: діяльнісного, тілесного, аксіологічного, гносеологічного, екологічного й емоційно-вольового.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Kalichak U., Kalichak Yu. The problems of formation of the healthy modus vivendi of students of higher education establishments in the sphere of health protection. *Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 3. Health and Nutrition* / edited by Nadia Skotna. Drohobycz : Posvit, 2018. P. 204–214.

2. Kalichak Yu.L. Health preservation component of preschool teachers' training in the process of studying the subject «Health improving technologies and diagnostic methods of preschool children physical development». *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 5 (7). С. 10–18.

3. Kalichak Yu. The formation of health preserving competence of teachers of preschool educational institutions in modern conditions. *State of environment and human health* / Edited by Andrzej Krynski, Georges Kamto Tebug, Svitlana Voloshanska. Czestochowa : Educator, 2019. P. 181–190.

4. Березка С.М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 23. С. 12–14.

5. Іванова І.В., Гвоздій С.П., Поліщук Л.М., Козикін А.Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*. 2007. № 4. С. 21–27.

6. Калічак Ю.Л. Підготовка студентів до здоров'язбережувальної діяльності в процесі вивчення курсу «Методика фізичного виховання та валеологічної освіти дітей дошкільного віку». *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2022. № 2 (42) С. 38–43.

7. Калічак Ю.Л., Дрогомирецька Н.Т. Передумови формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів дошкільного профілю. *The 3-th International scientific and practical conference «Theoretical aspects of education development»* (January 24–27, 2023) Warsaw, Poland. International Science Group. 2023. P. 352–356.

8. Калічак Ю.Л., Чомко І.В. Нові реалії підготовки вихователя. *Наука, освіта, технології і суспільство: актуальні проблеми теорії*