

таланту, своє життя у розвиток і прогрес людства. Так народилася плакатна акція «Народжені в Україні». Завдяки творчим роботам молодих дизайнерів були заново відкриті сотні дійсно великих імен. Авторам проекту хотілося, щоби видатні імена, справи, обличчя, долі не залишили байдужими глядача, а знайшли відгук в наших серцях. Наведені тут приклади (рис. 3) розкривають і доволі ефектно презентують явище українського екокультурного плакату.



Рис. 3. Плакатна акція «Народжені в Україні»,
а – робота Алексенко Костянтина, б – робота Кузьмінської Ганни

Проект розвивається і багато подорожує. Його демонстрували в багатьох містах України від Сходу до Заходу і навіть в зоні АТО. Його бачили за кордоном, а в Польщі, колись сучасного європейського арт-плакату, взагалі розводили руками: не сподівалися, що представлені персонажі це дійсно ми, і раділи за нас, що маємо такий рівень плакатного мистецтва.

Список використаних джерел

1. Дизайнерська діяльність: екологічне проектування. Науково-методичне видання / В. О. Свірко, О. В. Бойчук, В. М. Голобородько, А. Л. Рубцов, О. В. Кардаш, О. В. Чемакіна. Київ : УкрНДІ ДЕ, 2016. 196 с.
2. Прищенко С., Антонович Є., Сенчук Т. Екоплакат як форма соціокультурних комунікацій. *Деміург: ідеї, технології, перспективи дизайну*. 2021. 4(2), С. 126–142.

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО ПОЛТАВЩИНИ

Согоконь Олена Анатоліївна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. У статті розглянуто шляхи покращення стану здоров'я студентів ЗВО Полтавщини. Зауважується, що основними факторами захворюваності студентів неінфекційними хворобами є низька рухова активність, надмірне харчування, нервово-емоційна перенапруга, шкідливі звички. Наголошується на необхідності ведення здорового способу життя кожною людиною: заняття фітнесом, раціональне харчування,

загартування, відмова від шкідливих звичок, охорона довкілля від забруднення.

Ключові слова: студенти, ЗВО, здоров'я, здоровий спосіб життя, фактори захворюваності.

Актуальність дослідження. Різні аспекти здоров'я молодого покоління є однією з глобальних проблем сучасності. Вона виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до руху людської культури. Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб і фізичних вад [2, с. 56]. Здоров'я є процесом збереження та розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової та соціальної діяльності за максимальної тривалості активного творчого життя. Максимальний рівень здоров'я людини – це мета, досягнення якої повинна забезпечити кожному члену суспільства сучасна держава. Однак, наголошуємо на тому, що існуюча система охорони здоров'я зосереджені в основному на розробці новітніх технологій лікування.

Саме медико-соціальний статус студентської молоді в майбутньому визначить якість трудового, економічного, репродуктивного та оборонного потенціалу нашої країни. Сучасні дослідники відзначають, що навчальні навантаження збільшилися, наявні форми фізичного виховання не застосовуються або в даний час використовуються не ефективно, спостерігається повсюдне згортання профілактичного напрямку через відсутність фінансування. Різні аспекти здоров'я студентів навчальних закладів залишаються предметом пильної уваги дослідників.

Дані положення обумовлюють актуальність теми дослідження, яка пов'язана з необхідністю вирішення проблеми з оздоровлення молоді України, що має важливе теоретичне і практичне значення.

Мета нашого дослідження: проаналізувати загальний рівень здоров'я студентської молоді Полтавщини та окреслити сучасні підходи до його поліпшення, систематизувати загальні тенденції стану здоров'я студентів; науково обґрунтувати та довести ефективність комплексної оздоровчої програми, яка базується на індивідуальному підході до процесу фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему покращення стану здоров'я студентської молоді розглядали такі науковці, як: Г. Апанасенко, В. Глухов, Е. Буліч, І. Муравов; формування у студентів здорового способу життя досліджували – І. Заплішний, Ф. Сипченко, І. Прихода; вдосконалення методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами – Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Г. Іванова, В. Білогур, А. Драчук. Пропагування сучасних методів навчання, застосування інноваційних технологій фізичного виховання відображено у працях таких науковців, як: М. Булатова, О. Вацеби, Л. Волкова, О. Демінського, А. Куц, Л. Матвєєвої та інших [1, 2, 3, 5] що засвідчує про існуючу проблему збереження та зміцнення здоров'я молодих людей, яка знаходиться в полі зору багатьох учених.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на сучасну парадигму здоров'я та системно-логічний узагальнений аналіз наукової літератури, можна констатувати, що здоров'я є цілісною багатовимірною динамічною системою певної структури. Здоров'я нації показує рівень якості життя, який визначається за багатьма параметрами: матеріальними, соціальними, психо-емоційними, розвитком фізичної культури та спорту.

Досліджуючи стан серцево-судинної системи студентів університетів Полтавщини, ми встановили, що впродовж трьох років навчання у молоді спостерігається тенденція до тахікардії, розвитку гіпотензивних реакцій, зниження м'язової працездатності. Це пояснюється незадовільним рівнем організації рухової активності, низькою організацією навичок побуту, чергування роботи і відпочинку, недотримання раціонального режиму дня та харчування. Головними чинниками, які сприяють розвитку серцево-судинних захворювань у Полтавській молоді є: нераціональне харчування, низька рухова активність, нервово-емоційні стреси, шкідливі звички. Отже, на основі узагальнюючого системно-

логічного підходу встановлено, що вплив несприятливих соціально-гігієнічних чинників під час навчання призводить до негативних тенденцій у стані здоров'я студентів ЗВО Полтавщини.

Узагальнений аналіз результатів досліджень способу життя і стану здоров'я свідчить, що одним з основних чинників ризику розвитку функціональних розладів у обстеженого контингенту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка є гіподинамія (33% юнаків і 74,6% дівчат), що в поєднанні з нераціональним харчуванням (43,8% і у 55,2% осіб відповідно) призводить до надлишкової маси тіла (31,3% юнаків і 62,7% дівчат). У 50% обстежених юнаків і у 17,9% дівчат виявлена така шкідлива звичка, як тютюнопаління. Задовільно оцінили стан свого організму в даний час 88,9% юнаків і 61,6% дівчат. Значно менша кількість студентів була не задоволена станом свого організму: 11,1% юнаків і 31,4% дівчат. В даний час регулярно займаються фізичною культурою 16,7% юнаків і 8,1% дівчат, епізодично – переважна кількість студентів: 83,3% юнаків і 66,3% дівчат. Не займаються фізичною культурою 25,6% дівчат, 17,3% юнаків.

Вивчення структури захворюваності в залежності від курсу навчання показало, що у першокурсників найбільший відсоток складають захворювання органів дихання, на другому місці – порушення опорно-рухового апарату, далі – хвороби органів травлення, нервової системи. У студентів четвертого курсу спостерігається інша закономірність: на першому місці – патології серцево-судинної системи, на другому – порушення ОРА, далі – захворювання травної системи.

Ми пропонуємо адекватний вихід з ситуації, яка склалася: необхідно теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити на практиці функціональну залежність фізичних навантажень населення від стану здоров'я. Використання цілісного підходу до проблеми збереження здоров'я молоді сприяло розробці нами комплексної оздоровчої програми, яка включала такі компоненти: блок інформаційно-профілактичних заходів (розробка та впровадження системи заходів інформаційного забезпечення студентів з питань здорового способу життя); блок організаційно-діагностичних заходів (лабораторна, функціональна діагностика захворювань різних нозологічних форм), блок оздоровчо-корекційних заходів (диференційовані фізичні навантаження відповідно до функціональних характеристик організму студентів, гідрокінезотерапія, працетерапія; режим труда та відпочинку; загартовування; гігієна харчування, сну), блок оцінки ефективності проведених заходів. Реалізація цієї програми дозволить підвищити рівень здоров'я молоді, сформувати стійку мотивацію здорового способу життя.

Профілактичну роль в цьому напрямку відіграє скринінг населення з визначенням «груп ризику» серед практично здорових людей, формування та впровадження здорового способу життя, поліпшення екологічної ситуації, умов праці та життя людей. Разом з тим, достатня рухова активність, спрямована на боротьбу з гіподинамією та гіпокінезією, широке впровадження фізичної культури в життя населення, як показують численні медико-біологічні дослідження, сприяє укріпленню здоров'ю людини, підвищенню стійкості її організму до впливу несприятливих чинників довкілля (температура, тиск, забрудненість повітря та води, інфекції тощо), а також збереженню та відновленню працездатності, запобігає розвитку ранньої втоми та перевтоми, сприяє корекції психоемоційних перевантажень під час професійної діяльності людини.

Висновки. Отже, ми дійшли висновку, що основними факторами захворюваності студентів неінфекційними хворобами є низька рухова активність, надмірне харчування, нервово-емоційна перенапруга, шкідливі звички. Стан здоров'я молоді погіршується, зокрема у студентів ПНПУ імені В.Г. Короленка до 45% (від загальної кількості захворювань) складають патології серцево-судинної системи, до 26% – порушення опорно-рухового апарату.

Для підвищення рівня здоров'я нації необхідний сучасний підхід, який базується на сучасній інформаційній парадигмі здоров'я. Він передбачає розробку, прийняття та впровадження комплексних державних оздоровчих програм, які вимагають створення умов

для реалізації здорового способу життя кожною людиною: заняття фітнесом, раціональне харчування, загартовування, відмова від шкідливих звичок, охорона довкілля від забруднення.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК., 2016. С. 6–11.
2. Горєлова П. В., Коваленко Є. В. Організація самостійних занять фізичною культурою для студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дніпро, 2019. С. 55–60.
3. Заліско О. К., Оліярник В. І. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК. 2016. С. 70–75.
4. Стасюк Р.М. Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК. 2016. С. 186–194.
5. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ГОЛОВНА СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Срібна Юлія Анатоліївна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. У статті аналізуються поняття «здоров'язберігаючі технології», які об'єднують в собі всі напрями діяльності освітнього процесу щодо формування, зберігання та зміцнення здоров'я учнів. Розглядається кілька груп здоров'язберігаючих технологій, які застосовуються у системі освіти.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігаючі технології, учні, організація навчання, освітній процес, безпека життєдіяльності.

Трудове навчання є важливим засобом усебічного розвитку учнів. Під час занять із трудового навчання фізична діяльність учнів поєднується із розумовою, адже учням доводиться розв'язувати цілий ряд творчих завдань. Таким чином, трудове навчання супроводжують напруженою розумовою діяльністю, що сприяє розвитку розумових здібностей учнів.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу [6].

Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Про несприятливість у даній сфері говорять давно, але сьогодні ця проблема стоїть дуже гостро. За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення