

3. Душа голосна України. Літературна Полтава від найдавніших часів до початку ХХ століття / Автор тексту Євгенія Стороха. Полтава : ФОП Говоров С. В., 2013. 47 с.

4. Історія літератури. Літературознавчий словник-довідник / Р. Т. Гром'як, Ю. І. Ковалів та ін. Київ, 1997. С. 329.

5. Літературне краєзнавство. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-55784>

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Мироненко С.Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
s.g.myronenko@gmail.com*

**Шостак Є. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
yevheniia@gsuite.pnpu.edu.ua*

Важливим соціальним завданням суспільства та держави є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Однак, за даними МОЗ України, сучасні виклики щодо здоров'я дітей в Україні полягають у зменшенні кількості дітей, пов'язані з недостатньою поінформованістю населення щодо здорового способу життя і факторів ризику розвитку захворювань, проблемами з вакцинацією, низкою проблем із наданням первинної медичної допомоги, недостатнім фінансуванням та оснащенням галузі, а також дефіцитом медичних кадрів і недостатньою їх кваліфікацією. В країні відсутня єдина політика і національна програма, спрямована на формування і зміцнення здоров'я дитячого населення. Високий рівень захворюваності серед дітей, їх інвалідизації вказує на необхідність посилення медико-соціальної допомоги, впровадження сучасних ефективних і водночас низьковитратних медико-організаційних технологій [1,2].

Крім того, пояснити ситуацію щодо погіршення здоров'я дітей можна дією комплексу соціально-економічних, екологічних, медико-біологічних факторів, серед яких чи не найважливіша роль належить підвищеному навчальному навантаженню в процесі шкільної освіти. Саме в цей час майже у 40% дітей зустрічаються невротичні стани, а близько 25% дітей потерпають від алергії [1,2].

Реформування системи освіти не завжди враховує фізіологічні можливості дитячого організму та вікову зрілість дитини. Ось чому вивчення проблеми адаптації та стану здоров'я дітей шкільного віку набуває великої актуальності на межі медичної та педагогічної науки.

Період онтогенезу дитини, який припадає саме на шкільний вік, є одним з найбільш чутливих до дії екзо- та ендогенних факторів, які можуть як сприяти розвитку, так і порушувати його. Особливо це стосується молодшого шкільного віку, коли в житті дитини відбуваються значні зміни, пов'язані з різким збільшенням навантажень під час переходу із закладів дошкільного виховання до шкільної освіти.

Початковий період навчання в школі, коли фізіологічні зміни дитячого організму збігаються зі змінами соціальними, є дуже відповідальним моментом у житті дитини. У цей період процес адаптації має характер стресової реакції, що викликає стомлення учнів. Накопичуючись, стомлення поволі знижує ступінь адаптації організму до умов існування у навколишньому середовищі. Далі виникають різноманітні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, тому підвищене, особливо неадекватне, навантаження психічної сфери учня невід'ємно пов'язане зі зміною кількості та якості здоров'я.

З метою запобігання негативним ускладненням систематичного шкільного навантаження необхідно раціонально організувати навчальну діяльність школярів та відводити достатньо часу на фізичну активність дітей.

Під терміном «фізична активність» мається на увазі (ВООЗ, 2002) сукупність будь-яких рухів тіла різної інтенсивності, що виконуються протягом доби за рахунок роботи скелетних м'язів із витратою енергії [3].

За рівнями фізичної активності виділяють 4 групи (класифікація по Розенблату та Трістану). У першу потрапляють діти, які зовсім не займаються фізкультурою, у другу – ті, які роблять зарядку і займаються фітнесом менше 4 годин на тиждень, у третю – тренуються від 4 до 10 годин, а в четверту – понад 10 годин на тиждень [3].

Школярі з 2 та 3 груп у класифікації рівнів фізичної активності за Розенблатом-Трістаном, у порівнянні з людьми з 1 та 4 груп, мають кращу розумову працездатність, легше навчаються. Помірні та середні фізичні навантаження покращують мітохондріальний біогенез у нейронах мозку, що позитивно впливає на пам'ять та увагу [3].

Фізична активність відіграє важливу роль у запобіганні розвитку втоми у школярів. Втома в дитячому віці може бути наслідком надмірних розумових навантажень, недостатньої рухової активності та незбалансованого способу життя. Ось як фізична активність впливає на цей процес:

1) Покращення кровообігу та постачання кисню до мозку: під час фізичної активності посилюється кровообіг, що сприяє кращому постачанню кисню і поживних речовин до мозку. Це підвищує когнітивні функції та зменшує відчуття втоми після інтенсивного навчання.

2) Зменшення м'язової напруги та стресу: довге сидіння за партами або робота за комп'ютером можуть викликати м'язову напругу, що призводить до втоми. Регулярна фізична активність допомагає розслабити м'язи, зняти фізичне і психічне напруження, знижуючи ризик перевтоми.

3) Регулювання рівня енергії: фізична активність допомагає організму ефективніше використовувати енергію. Регулярні вправи сприяють збалансованому рівню енергії протягом дня, запобігаючи різким перепадам активності та втоми.

4) Покращення якості сну: фізичне навантаження сприяє глибокому та якісному сну, що є важливим чинником для відновлення організму та попередження хронічної втоми. Діти, які займаються спортом або рухливими іграми, зазвичай сплять краще та відчують менше втоми протягом дня.

5) Підвищення витривалості та загальної фізичної форми: регулярна фізична активність покращує загальну витривалість організму, що дозволяє школярам ефективніше долати навантаження як у навчанні, так і в повсякденному житті, зменшуючи ймовірність перевтоми.

6) Зміна виду діяльності: фізичні вправи надають можливість школярам перемикатися з розумової діяльності на фізичну, що дозволяє зменшити психічну втому та покращити загальне самопочуття.

З метою зниження втоми, підвищення працездатності й пізнавальної потреби дітей навчальний процес повинен здійснюватись при певному чергуванні різних видів діяльності, тобто у певному режимі.

В основі всіх режимних заходів лежить динамічний стереотип – вид діяльності людини, що являє собою низку умовних рефлексів, які слідує у певному порядку один за одним і через певні інтервали часу, коли завершення одного умовного рефлексу стає сигналом для початку наступного.

Динамічний стереотип, що формується в процесі навчання є основою педагогічної практики. Він лежить в основі навчального року, тижня, дня; режимів труда, відпочинку, харчування.

Встановлено підвищення працездатності у випадку, коли учні приступають до виконання домашніх завдань після 1,5–2-годинного перебування на свіжому повітрі. При цьому бажано першу половину часу використовувати для ігор і спортивних розваг середньої інтенсивності, а другу частину відпочинку провести у спокійних прогулянках. До речі, за даними різних авторів, недостатній рівень фізичної активності мають до 75% дітей, в результаті чого сучасний школяр постійно знаходиться в умовах рухового «голоду» [3]. Активний відпочинок на свіжому повітрі є потужним оздоровчим фактором. Він сприяє кращій оксигенації крові, збільшує легеневу вентиляцію, нормалізує кіркову нейродинаміку. Загальна тривалість перебування дітей шкільного віку на свіжому повітрі повинна складати не менше 3–3,5 годин [3].

Підтримка фізичної активності на рівні вище середнього є запорукою хорошого фізичного здоров'я у дітей, підлітків і молоді (3-17 років), оскільки малорухливий спосіб життя і нераціональне харчування призводять до розвитку ожиріння у 20 % у цієї вікової категорії, що проживають у розвинених європейських країнах [3].

За рекомендаціями ВООЗ оптимальним рівнем фізичної активності для дітей 5-17 років є аеробна (кардіо) фізична активність середньої/високої інтенсивності в об'ємі мінімум 60 хв/день, а також фізичне навантаження високої інтенсивності, спрямоване на розвиток та зміцнення кістково-м'язової тканин – не менше, ніж 3 рази на тиждень. Звичайно, необхідно обмежувати періоди дозвілля у ТБ, комп'ютері, смартфоні, гаджетах [3].

Таким чином, велику роль у збереженні працездатності і підтриманні оптимальної збудливості нервової системи дитини відіграє правильно організований режим дня, який передбачає раціональне розподілення праці і відпочинку протягом доби. Врахування періодів фізіологічної активності організму при розподілі часу між навчальними заняттями та відпочинком, організація фізичної активності дітей у необхідному обсязі є основою успішної адаптації школярів до навчального навантаження.

#### **Література:**

1. Щорічний звіт МОЗ про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік. URL: <http://surl.li/bxvmpc>
2. Стратегія демографічного розвитку України на період до 2040 року. URL: <https://www.msp.gov.ua/projects/870/>
3. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності. URL: <http://surl.li/hmcgla>

### **АВТОНОМІЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ – ПРОВІДНИЙ ПРИНЦИП СТАЛОГО РОЗВИТКУ УНІВЕРСИТЕТУ**

**Мокляк В. М.  
Петренко Л. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
vovchik01071981@gmail.com*

Автономія як універсальна цінність діяльності університетів і розвитку вищої освіти забезпечує розв'язання найважливіших в умовах інтернаціоналізації глобалізаційних проблем, сприяє творенню вільної особистості. Автономія не існує у відриві від вищої освіти. Вона розвивається разом з нею і на її тлі, в історичному й соціально-культурному контексті.

Сучасні досягнення університетської освіти на основі інноваційних і традиційних прогресивних перетворень переконливо доводять, що успішність економічного й культурного поступу тісно пов'язана з автономією в університетській освіті й можливістю її свідомої і реальної розбудови. В умовах змін у всіх сферах суспільного