

Таким чином, психофізіологічний розвиток у юнацькому періоді онтогенезу у студентів проявляється у зміні врівноваженості нервових процесів у бік посилення процесів збудження, підвищенні точності зорово-моторної реакції, збільшення обсягу уваги, зниження мотивацій на навчальну діяльність. Зміни психофізіологічних показників у динаміці трьох років навчання у студентів різної статі відрізняються: у дівчат покращується асоціативна пам'ять та час зорово-моторної реакції, збільшується кількість осіб з високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів, нейтонічним типом вегетативної реакції при зниженні рівня особистісної тривожності; у юнаків посилюються процеси гальмування, погіршується швидкість зорово-моторної реакції, посилюються ваготонічні впливи в механізмах вегетативної регуляції і підвищується рівень особистісної тривожності та особистісного стресу.

#### *Література*

1. *Васіна Є. В. Роль індивідуально-типологічних особливостей учнів в адаптації до профільного навчання / Фізіологічні механізми адаптації людини: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 26 жовтня 2020 р. Тернопіль: Локоніка, 2020. С. 315–318.*
2. *Нікітюк Б. А. Фактори росту та морфофункціонального дозрівання організму (аналіз спадкових та середовищних впливів на постнатальний онтогенез). К.: Наука, 2018. С. 62–63.*
3. *Онтогенез. Адаптація. Здоров'я. Навчально-методичний комплекс. Книга III. Адаптація та здоров'я студентів: навчально-методичний посібник / ред. колегія: Є. Л. Руднева [та ін]; відп. ред. Е. М. Казін. К.: Вид-во КРІПКіПРО, 2021. 627 с.*
4. *Практикум із психофізіологічної діагностики: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / Н. Г. Блінова [та ін.]. К., 2020. 128 с.*

**УДК 796-799**

*Йона Т. В.*

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВИДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ Й ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ**

Актуальним питанням сьогодення є проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з тим, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді значно погіршився, про що свідчать результати педагогічних, медичних, соціологічних досліджень.

Саме тому одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасного суспільства є впровадження ефективних здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, що дає змогу проводити оздоровлення в

цікавих, різноманітних формах. І це є об'єктивним процесом в еволюції освіти.

Поняття здоров'язбережувальні технології об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище розглядається як «середовище закладу освіти, яке охоплює сукупність певних умов, використання здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів і студентів, покращення їхнього самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей і формування мотивації щодо здорового способу життя».

Здоров'язбережувальними освітніми технологіями вважаємо всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнівської молоді, створюють безпечні умови для їх перебування і навчання у навчальному закладі.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статево виховання;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [1].

–Досліджено та встановлено, що до основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища відносяться:

–усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу (педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками тощо) цінності здоров'я вихованців;

–здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи й засоби її реалізації, а також умови, в яких здійснюється освітній процес; позитивне ставлення до освітнього процесу всіх його учасників;

–ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників; позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я його учасників [2].

Отже, застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою освітнього процесу, що сприяє підвищенню результативності навчально-виховного процесу, формуванню у педагогів і батьків ціннісної орієнтації, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

#### *Література*

1. Ващенко О. М. *Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота: зб. наук. праць / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2014. Вип. 32. С. 34–36.*

2. Мешко Г. М. *Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу / Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: УНУ, 2017. Вип. 1 (40). С. 157–160.*

3. Рибалко Л. М. *Здоровязбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблем / Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія; за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: PRINMAX, 2019. С. 8–29.*

**УДК 796-799**

*Коломієць О. О.*

*Йона Т. В.*

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

Майстерність тренера значною мірою визначається особистими якостями, якими він володіє, які додають унікальності в його спілкування з учнями, визначають швидкість, оволодіння різними навичками, умови формування позитивних стосунків у колективі, вміння уникати конфлікту, створення психосоціального клімату, який сприятиме успішному розвитку