УДК 612.821.371.321.4

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АДАПТАЦІЇ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

Курилко М.Ф., доцент
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Рухова активність є однією з основних фізіологічних потреб людини. Малорухливий спосіб життя, який характерний для сучасних людей, призводить до різних відхилень у стані здоров'я. На жаль, ця проблема повною мірою проявляється в період професійної підготовки молоді.

Як переконливо доводить світовий досвід різних країн, для підтримки високої працездатності та зміцнення здоров'я населення необхідні систематичні заняття фізичними вправами, оптимальний руховий режим у поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя. Здобувачі вищої освіти належать до категорії людей, зайнятих переважно розумовою працею. З ростом науково-технічного прогресу ускладнюється зміст навчальних програм, збільшується обсяг самостійної роботи, що ще більше скорочує рухову активність учнів. Зростання рівня психічного, емоційного та розумового напруження, обробка та засвоєння різної інформації в умовах нестачі часу також відбивається на функціональних можливостях організму.

Дистанційне навчання – це спосіб навчання на відстані, при якому викладач і учні фізично знаходяться в різних місцях. Основна відмінність дистанційної освіти від традиційної полягає в тому, що в ній застосовуються інноваційні комп'ютерні технології, які, в свою чергу, не можуть не позначитися на психоемоційному стані студентів. Дистанційне

навчання вимагає суворої самодисципліни, і його показники безпосередньо залежать від самостійності та усвідомленого ставлення до навчання учнів. Тому студенти повинні вміти контролювати свій емоційний стан. Є дані, що вказують на позитивні сторони дистанційного навчання – вміння вчитися самостійно, вільно і гнучко розпоряджатися своїм часом, доступність для всіх, соціальна рівноправність, емоційне розслаблення. Водночас для студента це означає різке збільшення часу роботи за комп'ютером, що може призвести до погіршення фізичного стану і навіть до зниження імунітету. Більш того, низький рівень фізичної активності негативно впливає на їхнє здоров'я в цілому, благополуччя і якість життя, а самоізоляція викликає додатковий стрес і ставить під загрозу психічне здоров'я молоді.

Збереження психічного здоров'я та успіх в адаптації при дистанційній роботі залежить від того, наскільки швидко організм людини адаптується в незвичній ситуації. У студентів з високим рівнем адаптації менш виражені фізіологічні реакції на стрес, нервово-психічна нестійкість, тривожність, агресивність. У них вищі показники фізичного та психічного здоров'я. У свою чергу, студенти з низьким рівнем адаптації більш схильні до психологічних зривів і психосоматичних захворювань.

Особливо важка ситуація склалася для першокурсників – вчорашніх школярів, які прийшли до ВНЗ, як правило, зі слабкими знаннями основ культури здоров'я, недостатнім розумінням необхідності ведення здорового способу життя, відсутністю самоконтролю за своїм станом здоров'я, з низькою мотивацією до занять фізичною культурою. Значна частина студентів у першому семестрі починає освоювати методи самоконтролю, і у деяких тільки з'являються ознаки мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Відсутність мотивації до рухової активності призводить до погіршення стану організму, до зниження якості навчання та життя,

внаслідок чого з кожним роком зростає кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Крім того, ситуацію у таких студентів погіршує незавершений процес адаптації, відсутність остаточно сформованих необхідних якостей у момент вимушеної зміни формату навчання.

Література :

1. Кукурудзяк А., Байдюк М., урок фізичної культури в умовах онлайн навчання. *Педагогічні науки*. 2023. № 81 с 18-21

2. Білавич, Г., Власій, О., Савчук, Б. Вплив цифровізації освіти, дистанційного навчання на розвиток рухової активності та збереження здоров'я здобувачів освіти. *Молодь і ринок*. 2021. №11/197.

3. Чижик Є. С. Сучасні здоров'язбережувальні технології в освіті та популяризація здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану* : зб. матеріалів наук.-практ. конф. (Кривий Ріг, 28 листопада 2024 р.). Кривий Ріг, 2024. С. 120-122

УДК: 378.147:657.471.6

ІНТЕГРАЦІЯ ПОДАТКОВИХ ЗНАНЬ У ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ОБЛІКОВИХ ДИСЦИПЛІН: ПРИКЛАД РОЗРАХУНКУ ВИТРАТ МАЙБУТНІХ ПЕРІОДІВ

Сук П.Л.,д.е.н., професор,
Відокремлений підрозділ Національного університету біоресурсів і природокористування України "Ніжинський агротехнічний інститут"

Щоб здійснювати діяльність в аграрному секторі економіки