

профорієнтації використовуються переважно словесні методи, без надання можливості спробувати себе в різних видах професійної діяльності. По-четверте, профорієнтація переважно носить формальний характер, проводиться безсистемно.

Отже, розглянуті вище етапи професійного самовизначення особистості підтверджують думку про неперервний характер цього процесу. Проблема професійного самовизначення особистості на етапі професійного навчання і професійної діяльності потребує подальшого і поглибленого вивчення.

Виходячи з вищесказаного варто зазначити, що від якісної організації профорієнтаційної роботи, від системного та поетапного проведення залежить її ефективність – свідомий вибір професії, професійне самовизначення особистості. В умовах ринкової економіки, за існуванням конкуренції коли право на працю реалізується через особисту ініціативність дана проблема ще більше загострюється.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. К.: Либідь, 2008. 848 с.
2. Білоус Р. М. Психологічна структура та ознаки професійного наміру особистості / Р. М. Білоус // Практична психологія та соціальна робота. 2011. №4. С. 70-74.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 375 с.
4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 391 с.
5. Методи психодіагностики у професійному самовизначенні молоді: метод. посіб. [для пед. працівників] / [авт.: О. В. Мельник, Л. С. Злочевська, Н. С. Гончар]; НАПН України. Ін-т проф.-техн. освіти. К.: Педагогічна думка, 2012. 109 с.
6. Профорієнтація зроби свідомий вибір. URL: <http://prof.osvita.org.ua/uk/index.html>.
7. Чистякова С.Н. Профессиональная ориентация. М.: Высшая школа, 1983. 141 с.

**УДК 371.72**

### **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДИСТАНЦІЙНІЙ ОСВІТІ**

**Ольга Лунгол,**  
кандидат педагогічних наук  
старший викладач кафедри  
фундаментальних дисциплін  
Донецького національного медичного  
університету

**Людмила Суховірська,**  
кандидат педагогічних наук,  
в.о. зав. кафедри фундаментальних  
дисциплін,  
Донецький національний медичний  
університет,

**Абуватфа Самі.І.Х.**

**асистент кафедри внутрішніх дисциплін  
№4**

**Донецького національного медичного  
університету**

*У роботі розглядаються педагогічні аспекти реалізації здоров'язберігаючих технологій в процесі дистанційного навчання. Автори наукової роботи обґрунтовують актуальність та важливість теми дослідження. Проаналізовано науково-теоретичні та психолого-педагогічні наукові роботи щодо впровадження та дотримання структурних елементів здоров'язберігаючих технологій суб'єктів навчання в процесі дистанційного навчання.*

**Ключові слова:** *дистанційне навчання, суб'єкти навчання, здоров'язберігаючі технології, педагогічні аспекти.*

Вітчизняний і зарубіжний досвід практики дистанційної освіти, якого набули науково-педагогічні та педагогічні працівники закладів освіти внаслідок раптового розповсюдження коронавірусу COVID-19 та впровадження відповідних карантинних обмежень в освітньому процесі закладів освіти будь якого рівня, наблизив нас до розуміння сутності, проблем та перспектив дистанційного навчання [1]. В Україні поняття «дистанційного навчання» належить до тих дидактичних понять, яке не є чітко визначеним у науково-педагогічній літературі. Проаналізувавши нормативно-правові документи та психолого-педагогічні роботи щодо тлумачення дистанційного навчання, ми встановили багато різних поглядів на дистанційне навчання – від його абсолютизації, як нової універсальної форми навчання, спроможної змінити традиційну, до технології комплектування засобів і методів передачі навчальної інформації. Як результат аналізу встановили, що дистанційна освіта включає використання специфічних освітніх технологій, сучасних методик навчання, технічних засобів і способів передачі інформації, інформаційних та телекомунікаційних технологій і потребує відповідної реалізації здоров'язберігаючих технологій. Тому, метою статті є дослідження сучасного стану дотримання здоров'язберігаючих технологій під час дистанційного навчання, обґрунтування актуальних педагогічних технологій для реалізації збереження здоров'я суб'єктів навчання.

Питанню збереження здоров'я суб'єктів навчання присвячена низка публікацій вітчизняних та зарубіжних науковців. Так, А.Г. Обухівська та І.І. Цушко зазначають, що здоров'язберігальні технології включають в себе [2, с. 6]: 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. У дослідженнях В.Ф. Базарного, Л.П. Баннікової, А.Р. Вірабової та інших [3], як здоров'язберігальні технології визначаються медичні, гігієнічні та фізкультурно-оздоровчі заходи, які не мають чітко вираженої педагогічної складової. В.В. Михайлович [4] зазначає, що поняття «здоров'язберігальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Знання, володіння і застосування здоров'язберігальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога і має відбуватися у тісному взаємозв'язку з учнями, студентами, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками з метою створення здоров'язберігального

освітнього середовища.

Аналіз досліджень із проблеми реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій [1 –5] у навчально-виховному процесі свідчить про спроби науково-педагогічних та педагогічних працівників переглянути загальні підходи до формування здоров'язберігального освітнього середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації цієї проблеми в умовах сучасної ситуації в освітній сфері, пов'язаної із впровадженням дистанційного навчання. Березуєва Т.С. [6, с. 116] виділяє наступні проблеми фізичного здоров'я і розвитку, які можуть виникати внаслідок саме дистанційного навчання: щоденне використання комп'ютерних засобів можна віднести до шкільних факторів ризику з середньою значимістю, яке стоїть наступним після стресових умов навчання і гіподинамії; в науковій літературі обговорюються такі негативні ефекти використання мобільних технологій як зниження рухової активності, порушення в структурі харчування; наукові дослідження про вплив радіочастотного випромінювання на людей, тварин і біологічні матеріали, підкріпили висновок про зв'язок радіочастотного випромінювання від бездротових технологій з підвищеним ризиком ракових захворювань, особливо пухлин головного мозку; також виявлені когнітивні порушення, що зачіпають навчання і пам'ять; при переході на цифрове навчання час, який суб'єкт навчання проводить за комп'ютером, з урахуванням виконання домашніх завдань становить щонайменше 5-6 годин. Для попередження вищезазначених проблем, для суб'єктів навчання рекомендовано чітко дотримання правил особистої гігієни; проведення планування дня; дотримання часу для відпочинку; дотримання регламентованого часу за комп'ютером або іншими технічними засобами навчання, як педагогічними працівниками, так і суб'єктами навчання; організація робочого місця суб'єкту навчання з дотриманням вимог ергономіки; обов'язкова щоденна фізична активність на свіжому повітрі, оскільки дистанційний формат навчання передбачає тривале перебування тіла в сидячому положенні, і негативний вплив може відбитися на органах зору, опорно-руховому апараті, м'язах і суглобах суб'єкту навчання; контроль батьками за часом користування мережею Internet неповнолітніми суб'єктами навчання; упровадження в освітній процес практичних занять (тренінгів, семінарів, конференцій) як для педагогічних працівників, так і для суб'єктів навчання, з аналізом наявних, потенційних і пріоритетних проблем стану здоров'я в процесі дистанційного навчання.

На основі власного досвіду проведення занять у дистанційному форматі та аналізу відповідних науково-теоретичних та психолого-педагогічних наукових робіт вітчизняних та зарубіжних вчених, ми встановили, що застосування вищезазначених здоров'язберігаючих технологій забезпечує оптимальну дистанційну освіту, що турбується про здоров'я кожного суб'єкта навчання. Слід зазначити, що збереженню та зміцненню здоров'я сприяє система здоров'язберігаючих технологій, спрямованих не тільки на всебічне оздоровлення суб'єкта навчання, а й на виховання здорового способу життя.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Штихно Л.В. Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти // «YoungScientist», № 6 (33), June, 2016. с. 489 – 493.
2. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221с.
3. Танасійчук Ю.М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. URL:

<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/10877/1> (Дата звернення: 30.10.2021).

4. Михайлович В.В. Ефективність провадження здоров'я збережних технологій на уроках та позаурочний час. URL: <https://naurok.com.ua/efektivnist-provadhennya-zdorov-ya-zberezhnih-tehnologiy-na-urokah-ta-pozaurachniy-chas-182298.html> (Дата звернення: 30.10.2021).

5. Вітченко А. Педагогічні умови ефективного впровадження здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів / А. Вітченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (20), 2018. С. 130 – 133.

6. Березуєва Т.С. Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка No 2 (340), Ч. II, 2021. С. 114 – 122.

7. Кудрявцева Т. Дистанційне навчання: здоров'язбережувальний аспект // Фаховий коледж Національного фармацевтичного університету. URL: <https://college.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Кудрявцева.pdf>.

**УДК 65.012**

## **СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА ЯК ЧИННИК РІВНЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ**

**Даниїл Лісютін,**  
здобувач освіти другого (магістерського)  
рівня спеціальності «Фізична терапія,  
ерготерапія».  
Відкритого міжнародного університету  
розвитку людини «Україна»,

**Оксана Бабич,** кандидат географічних  
наук, доцент кафедри фізичної реабілітації  
Центральноукраїнського інституту  
розвитку людини

*У статті дається комплексна оцінка якості життя, що характеризує рівень реалізації потреб людини, життєвих планів співвіднесених з мінімальними соціальними стандартами та ресурсними можливостями суспільства.*

**Ключові слова:** *якість життя, соціальна безпека, рівень життя населення, індекс соціального розвитку.*

**Постановка проблеми.** Успішна економічна ситуація в будь-якій країні, її прогресивний розвиток безпосередньо залежать від досягнутого нею рівня і якості життя населення, адже у концепції Програми розвитку ООН визначено, що будь-яка держава світу в процесі свого економічного розвитку перш за все має створювати сприятливі умови для того, щоб життя людей було довгим, здоровим і наповненим творчістю. Звісно, це питання є дуже актуальним для України, тим паче в такий складний фінансовий та політичний період для неї, коли на перше місце повинна стати проблема підтримання,