

УДК 796:378-057.87

Стеблева А.В.<sup>1</sup>, Гринько В.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студ. гр. 101-ПАМЛ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту

<sup>2</sup>наук. керівник – викл, Український державний університет залізничного транспорту

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УКРДУЗТ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ**

Вступ. Здоров'язбережувальне середовище відіграє важливу роль у підготовці майбутніх залізничників в Українському державному університеті залізничного транспорту (УкрДУЗТ). Сучасні методи в освітніх і практичних програмах орієнтовані на забезпечення умов для фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів вищої освіти, що, у свою чергу, сприяє ефективній професійній підготовці [1].

1. Комплексна фізична підготовка. Серед ключових аспектів збереження здоров'я майбутніх фахівців у сфері залізничного транспорту є фізичне виховання:

- введення адаптованих програм фізичного виховання. Навчальний процес включає заняття, що враховують потреби та особливості кожного студента, зокрема заняття у спеціалізованих групах для різних рівнів фізичної підготовленості;

- організація спортивних заходів та змагань. Університет регулярно проводить спартакіади, спортивні свята та інші заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя та фізичної активності.

2. Створення сприятливого психологічного клімату. Здоров'я здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від психологічного комфорту в навчальному середовищі:

- робота з психологами та тренінги з емоційної стійкості. Викладачі й студенти мають доступ до консультацій із психологами та навчальних тренінгів, що допомагають розвивати емоційну стійкість;

- розвиток комунікативних навичок. Особлива увага приділяється командній роботі, яка дозволяє студентам формувати здорові взаємовідносини в колективі.

3. Безпечні умови навчання. Для професійної діяльності залізничників характерні особливі умови праці, що обумовлює необхідність дотримання високих стандартів безпеки в навчальному середовищі:

- використання сучасного обладнання. Лабораторії та майстерні університету оснащені технікою та засобами індивідуального захисту, які імітують реальні умови роботи на залізниці;

- підготовка до безпечної роботи. Проводяться навчальні курси та тренінги з безпеки праці, які включають відпрацювання екстрених ситуацій.

4. Навчальні курси з основ здорового способу життя. Формування здорового способу життя є частиною освітніх програм:

- введення предметів з основ здоров'я. Студенти отримують знання з гігієни, здорового харчування, фізичної активності, які стануть основою їхньої професійної діяльності;

- підвищення екологічної свідомості.

Курси з екології та охорони навколишнього середовища сприяють усвідомленню впливу діяльності на довкілля та здоров'я працівників.

5. Використання інформаційних технологій для моніторингу здоров'я. Завдяки розвитку цифрових технологій, університет активно використовує ІТ-рішення для підтримки здоров'я здобувачів вищої освіти:

- впровадження електронних систем моніторингу здоров'я. Ці платформи допомагають студентам та викладачам слідкувати за показниками здоров'я;

- використання мобільних застосунків. Доступні мобільні програми, що нагадують про режим активності, харчування та відпочинку.

Висновок. Здоров'язбережувальні технології та середовище, які впроваджуються в Українському державному університеті залізничного транспорту, створюють умови для всебічного розвитку здобувачів вищої освіти. Комплексний підхід, що включає фізичну активність, психологічну підтримку, навчання здоровому способу життя та впровадження інформаційних технологій, формує основу для ефективної підготовки фахівців у сфері залізничного транспорту [2].

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гальченко Г. І. Принцип природовідповідності як утвердження пріоритету духовно-моральної складової у вихованні особистості (соціально-філософський аналіз): дисертація канд. філос. наук: Харків, 2005. 212 с.

2. Гринько В.М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference

«Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. C. 754-756.